VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

С увеличением массовости конного спорта возрастает и потребность в специальной литературе как для начинающих, так и для опытных спортсменов и особенно тренеров. Надо сказать, что выпускается ее немного.

Предлагаемая вниманию читателей книга «Конный спорт» написана специалистами ГДР под общей редакцией Эриха Эзе. Думаю, не ошибусь, если скажу, что это, пожалуй, одно из лучших пособий по конному спорту, когда-либо издававшихся в нашей стране.

Ее авторы стремились не только рассказать о методике подготовки спортсмена-конника, но и преследовали цель решить воспитательные задачи, привить молодежи такие необходимые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, добросовестность, смелость, активность и т. п. Авторы особенно подчеркивают необходимость гуманного отношения к лошади.

В книге достаточно подробно раскрыт процесс обучения верховой езде, физической подготовки всадника. Все это дано с учетом последних достижений теории и практики конного спорта.

Думаю, что книга, несомненно, будет полезной не только для начинающих и опытных спортсменов, но и для тренеров и коневодов.

П. П. Кобызев, председатель
Федерации конного спорта СССР

КОНЕВОДСТВО

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЛОШАДИ

Все большее оснащение сельского хозяйства машинами, перевод его на промышленную технологию привели в последние десятилетия к сокращению мирового поголовья лошадей. Со 100 млн. голов в 1938 году оно уменьшилось к 1978 году до 66 млн. голов. В то же время быстрое социально-экономическое развитие социалистических стран, постоянное уменьшение доли тяжелого физического труда способствовали развитию физкультуры и спорта, стремлению людей к более тесному общению с природой. Резко возрос интерес к конному спорту, увеличилось число занимающихся им, заметно повысился уровень проводимых соревнований. Увеличился спрос на спортивных лошадей.

Благодаря многочисленным находкам ископаемых останков предков современных лошадей ученые-палеонтологи смогли почти без пробелов проследить историю их происхождения. Древнейший предок лошади — эогиппус — был мал ростом, имел по четыре пальца на передних и по три на задних конечностях и походил скорее на хищное млекопитающее. Жил он в начале третичного периода, около 50 млн. лет назад. Однокопытные животные, ростом приближающиеся к современным домашним лошадям, появились в начале ледникового периода. Когда началось одомашнивание, этот исходный дикий вид был широко распространен в Европе и Азии. Наскальные рисунки первобытных людей, обнаруженные в пещерах, показывают, что лошади эти были несомненно разнообразными. Советский зоолог В. Г. Гептнер выделял три подвида диких лошадей: южнорусский степной тарпан, лесной тарпан и восточный тарпан. Живущие сейчас немногочисленные дикие лошади относятся к последнему подвиду, который получил название лошади Пржевальского. Небольшие табуны лошадей Пржевальского видели в последний раз несколько лет назад в пустынной местности на границе Монголии и Китая. В зоопарках и заповедниках, в том числе в Берлинском (ГДР), Аскания-Нова (СССР) и Пражском (ЧССР), насчитывается около 350 голов диких лошадей. Ученые принимают меры к их сохранению, ведут племенную книгу, в которую записывают всех живущих в неволе лошадей Пржевальского.

Дикие лошади отличаются от домашних сородичей по своему внешнему виду. Их высота в холке 124—145 см. Не следует смешивать диких лошадей с одичавшими домашними, например с американскими мустангами.

По мнению многих ученых, лошади могли быть одомашнены в разное время в зонах распространения всех трех подвидов. Но первоначально лошадь была приручена человеком на рубеже V и IV тысячелетий до нашей эры или несколько позже в степной полосе, простиравшейся от Средней Азии до Южной России. Из этих районов домашние лошади со временем распространились в ходе миграции народов в разные части мира. В Америку они впервые попали после ее открытия европейцами в XVI веке. Часть привезенных лошадей одичала. В благоприятных условиях мустанги до конца XIX века паслись в прериях огромными табунами. В Австралии и Новой Зеландии домашние лошади появились только в конце XVIII века.

ПОРОДЫ И ПОРОДНЫЕ ГРУППЫ ЛОШАДЕЙ

Выведение разных пород лошадей первоначально велось в большинстве стран почти исключительно для военных целей. В конце XI — начале XII века нашей эры на основе западноевропейских пород началось разведение тяжелых рыцарских лошадей. С изобретением и распространением огнестрельного оружия увеличилась потребность в резвых, подвижных верховых лошадях. Только в XIX веке для интенсивного земледелия были выведены породы тяжелых рабочих лошадей. Постепенно происходила специализация конских пород. Наряду с тяжеловозами, предназначенными для перевозки шагом больших грузов и работы в сельском хозяйстве, были выведены быстроаллюрные упряжные породы. Более тяжелые из них использовались для перевозки умеренным темпом грузов средней тяжести. Животных более легких облагороженных быстроаллюрных пород запрягали в легкие экипажи, они были также универсальными верховыми лошадьми. Среди конских пород принято различать крупные (чистокровные, полукровные, рысистые и тяжеловозные) и мелкие, имеющие высоту в холке ниже 147 см[*].

Чистокровные породы. К этой группе относятся древнейшая арабская, а также выведенная в Англии верховая порода лошадей. Животные этих пород подвергались во всех поколениях строгому отбору по одним и тем же признакам. В их родословной (как с отцовской, так и с материнской стороны) не допускается никаких пробелов, причем все они восходят к определенным известным предкам. Чистокровные лошади отличаются от всех остальных экстерьерными и, главное, физиологическими особенностями, которые стойко передаются по наследству и способствуют повышению работоспособности потомства.

Чистокровная арабская порода происходит от древних лошадей, которые еще в XX веке до нашей эры попали с Севера и Востока в Персию и Месопотамию и распространились вдоль Восточного побережья Средиземного моря в Египте, Северной части Аравийского полуострова, в Северной Африке и Эфиопии. Позднее они попали и в Южную Аравию. С V века нашей эры лошадь описывалась как постоянный спутник араба-бедуина. В VII веке нашей эры создались военно-политические предпосылки усиленного развития коневодства в зоне арабского владычества. Начиная с IX века арабские лошади стали проникать из пограничных арабских государств в Испанию, а оттуда распространяться по Западной Европе. В страны Восточной Европы они попали на столетие позже.

Повсеместно их использовали для улучшения местных конских пород. В Европе еще в средние века стали заниматься разведением чистокровных арабских лошадей. В США и других странах этому стали уделять внимание с XVIII—XIX века. В то же время в арабских странах коневодство начиная с XIX века стало сокращаться, ухудшилось качество лошадей. Процесс этот еще более ускорился после 1925 года из-за перехода бедуинских племен к оседлому образу жизни. В настоящее время во всем мире насчитывается около 100 000 чистокровных арабских кобыл, из которых на Центр и Юг Аравийского полуострова приходится не более одной тысячи. Внутри породы существуют три типа: кохейлан, сиглави и муникки[*].

Чистокровные арабские лошади невысоки ростом (высота в холке 148—150 см). Для них характерны короткие линии, длина корпуса часто бывает меньше высоты в холке. Голова относительно небольшая, короткая, с вогнутым (щучьим) профилем, широким лбом, большими подвижными ноздрями. Грива и хвост шелковистые, кожа тонкая, пигментированная, подкожная клетчатка развита слабо. Арабских лошадей особенно ценят за их физиологические особенности: крепкую конституцию, неприхотливость, хорошее усвоение корма, выносливость, способность к быстрому восстановлению после максимальных нагрузок. Они сравнительно позднеспелы, зато долго живут, сохраняя работоспособность и плодовитость.

В большинстве стран чистокровных арабских лошадей разводят в первую очередь с целью получения достаточного количества жеребцов-улучшателей для полукровного коневодства. Своему потомству от маток других пород арабские жеребцы передают высокую работоспособность, крепкое здоровье, прочные конечности, добронравность, хорошие способности к выездке (понятливость), гармоничное телосложение и, что особенно важно для спортивной лошади, прирожденное равновесие (прирожденный сбор). Кроме того, арабские лошади благодаря своему живому, но спокойному темпераменту находят применение как верховые под всадниками любого возраста, включая детей.

Арабских жеребцов скрещивают с кобылами не только полукровных, но и мелких местных пород для получения верховых лошадей.

Английская чистокровная порода возникла первоначально также от такого промышленного скрещивания. Ее дальнейшее развитие в течение более 250 лет было определено строгим отбором по скаковому классу по единому принципу.

В Англии скачки устраивали еще во времена римского владычества. Скакали на местных мелких лошадях разных пород (гэлловей, хобби и др.). С XIV века на скачках стали появляться и восточные лошади, количество которых постоянно увеличивалось. Особенно много восточных жеребцов было импортировано в конце XVII и начале XVIII века. В 1660—1686 годах было завезено много кобыл также восточного происхождения (так называемые королевские матки). Среди восточных жеребцов, поступивших в этот период, три стали основными родоначальниками английской чистокровной верховой породы. Вороной Байерлей Тёрк рождения 1679 года был захвачен в 1689 году у турок при осаде Вены и доставлен капитаном Байерлеем в Ирландию. Гнедой Дарлей Арабиан рождения 1702 года был куплен в Алеппо (Халебе) у бедуинов Дж. Б. Дарлеем в 1703 году. Темногнедой Годольфин Барб рождения 1724 года поступил в Англию из Франции; он получил имя одного из владельцев — лорда Годольфина. От этих трех жеребцов происходит родоначальники мужских линий чистокровной верховой породы: от Байерлея — Херод, родившийся в 1758 году; от Дарлея — Эклипс, рожденный в 1764 году; от Годольфина — Матчем, родившийся в 1748 году. Мужские линии Херода и Матчема постепенно стали сокращаться, и теперь наибольшее число линий восходит к Эклипсу и через него к Дарлею Арабиану.

---

[*] Советские ученые-коневоды разработали несколько различных классификаций конских пород. В настоящее время широко используется упрощенная зоотехническая классификация, основанная на предложенном еще Ч. Дарвином разделении на естественные (местные), переходные и искусственные (заводские) породы. Местные породы выведены под сильным воздействием окружающей среды при невысоком уровне зоотехнической работы. При небольшом росте они отличаются выносливостью и нетребовательностью к корму и условиям содержания. Различают степные (казахская, башкирская, монгольская и др.), горные (киргизская, локайская, гуцульская, алтайская и др.) и северные лесные (якутская, вятская, эстонская, полесская и др.) местные породы. Переходные и заводские породы — специализированные. По характеру использования их делят на верховые, верхово-упряжные и упряжные. Лошади этих пород обладают высокой работоспособностью, но они требуют более хорошего кормления и содержания. — *Прим. пер.*

[*] В советской коневодческой литературе тип муникки принято называть хадбан.

Среди 137 местных и восточных маток, которых случали с Байерлеем, Дарлеем и Годольфином, 48 явились родоначальницами маточных семейств, которые до сих пор существуют в чистокровной верховой породе.

В развитии чистокровной верховой породы и выработке ее специфических особенностей огромную роль сыграли испытания, в первую очередь в гладких скачках. Без последовательного и настойчивого использования их результатов в практической племенной работе чистокровное коннозаводство никогда не достигло бы современного уровня. В 1810 году было всего 2000 чистокровных верховых кобыл, в настоящее же время общее поголовье этой породы в мире достигает почти 500 000 при 150 000 племенных кобыл *.

Рост и калибр чистокровных верховых лошадей довольно сильно колеблются (высота в холке от 155 до 170 см и даже больше). Телосложение приспособлено к развитию высокой скорости движения, достигающей на скачках в среднем 60 км в час, а во время рывков значительно больше. В отличие от арабских лошадей чистокровные верховые характеризуются длинными линиями. Они имеют длинную, хорошо приставленную шею, длинную и высокую холку, длинное, косо поставленное плечо, а также хорошо развитый длинный, умеренно наклоненный круп. Конечности безупречные, с наиболее целесообразной величиной углов между отдельными частями, короткими пястными костями.

В результате специального отбора и скакового тренинга чистокровные верховые лошади обладают очень энергичным темпераментом и поэтому требуют заботливого ухода и внимания при езде. Плодовитость их не всегда достаточно высокая. В то же время отмечается повышенное по сравнению с другими породами число двоен (около 2%). Коэффициент наследуемости скакового класса колеблется от 0,1 до 0,55.

Крепкая конституция, большой рост и высокая резвость чистокровных верховых лошадей позволяют широко использовать их в конном спорте, прежде всего в скачках.

Жеребцов чистокровной верховой породы используют в качестве производителей при разведении лошадей полукровных пород с целью поддержания желательного типа и получения улучшенного потомства, обладающего высокой работоспособностью.

В Англии, Ирландии, Франции и некоторых других странах разводят *англо-арабских* лошадей, полученных в результате скрещивания английской и арабской чистокровных пород и удачно сочетающих в себе их положительные качества. Англо-арабы показывают выдающиеся результаты в конкурах и троеборье и находят все большее применение в этих видах конного спорта. Их не следует смешивать с полукровными арабскими лошадьми, полученными от улучшения местных пород чистокровной арабской. Зачастую эти скрещивания приводили к образованию новых пород, например в Венгрии и СССР *.

Большая группа полукровных верховых лошадей получена путем улучшения местных пород чистокровной верховой. Первоначально они предназначались для кавалерии, но в последние десятилетия их разводят почти исключительно для спортивных целей. Из пород немецкого происхождения особенно ценной является *тракененская*, которую сейчас разводят во многих странах, в том числе и в СССР. Эта порода была выведена в XIX веке путем скрещивания местных восточнопрусских лошадей сначала с восточными, а позднее с английскими чистокровными. Тракененские лошади имеют высоту в холке 160—165 см и больше, отличаются крепким здоровьем, выносливостью, хорошими движениями, обладают живым, но спокойным темпераментом, хорошо поддаются выездке, охотно прыгают через препятствия**.

Рысаков в течение многих десятилетий разводили для работы резвой рысью, и это отразилось на их экстерьере. Для них характерны длинная крутая лопатка и длинное плечо, соединяющееся с ней почти под прямым углом. Предплечье также длинное, а пясть короткая. Задние конечности длинные, прямые. Рысаки широко используются для улучшения местных пород лошадей в различных странах. В последние годы рысистые помеси, отличающиеся спокойным, уравновешенным темпераментом, стали применяться и в конном спорте. Особенно большое значение имеют рысаки в коневодстве СССР. В XVIII веке русские коннозаводчики интенсивно работали над созданием резвой, выносливой и сильной упряжной лошади. Графу А. Г. Орлову удалось успешно сочетать в новой породе выдающиеся качества чистокровных арабских лошадей со способностью к рыси лошадей западноевропейских пород. Работа велась сначала в конном заводе в Острове под Москвой, а с 1778 года — в Хреновом Воронежской губернии. Современные *орловские рысаки* отличаются выровненным экстерьером при высоте в холке от 155 до 165 см*. В послевоенное время велась интенсивная племенная работа с этой породой, ее разводят практически во всех регионах Советского Союза, где есть подходящие климатические условия. Абсолютный рекорд резвости орловского рысака на 1600 м равен 2 мин. 0,1 сек.

Стандартбредная порода (американский рысак) выведена в Северной Америке в XVIII—XIX веке в результате скрещивания чистокровных верховых, норфолькских рысаков, лошадей американской породы морган (англо-арабского происхождения), канадских иноходцев и некоторых других. Название породы связано с тем, что в племенную книгу записывали только лошадей, проявивших соответствующую стандарту резвость. В настоящее время рекорд американского рысака на 1 милю (1609 м) равен 1 мин. 54,8 сек. С конца прошлого века большое количество американских рысаков экспортировалось во Францию, Россию, Германию, Англию.

Французские рысаки, которых начали выводить еще в первой половине XIX века с использованием английских полукровных лошадей, испытали сильное воздействие американской стандартбредной породы. Они отличаются выдающимися стайерскими способностями.

---

* В СССР имеется около 4000 чистокровных верховых лошадей, в том числе приблизительно 1200 племенных кобыл. — *Прим. пер.*

* В СССР — терская порода.— *Прим. пер.*

** В СССР в конном спорте используют верховых и верхово-упряжных лошадей ахалтекинской, буденновской, донской и других пород. — *Прим. пер.*

* Орловский рысак — крупная красивая легкоупряжная лошадь. Он имеет сухую голову, иногда с горбинкой в лобной части, длинную, высоко поставленную шею, высокую холку, широкую спину, мощный круп, достаточно сухие конечности с небольшими щетками, пышные гриву и хвост. Масть серая, гнедая, вороная, реже рыжая. — *Прим. пер.*

В России с конца прошлого века производили скрещивание орловских и американских рысаков, в результате которого была выведена новая порода, получившая название *русской рысистой*. Лошади этой породы резвее орловских рысаков и в то же время крупнее и массивнее американских. Они обладают выраженным упряжным типом и используются в массовом коневодстве для улучшения пород.

ЭКСТЕРЬЕР И УЧЕНИЕ ОБ ОЦЕНКЕ ЛОШАДИ

Пригодность лошади для спорта в значительной мере зависит от ее телосложения. Существует даже прямая зависимость между определенными экстерьерными признаками лошади и ее работоспособностью в том или ином виде спорта. Поэтому важно знать некоторые основные положения, которые позволяют оценить морфолого-анатомические особенности лошади и на основании этой оценки делать выводы о ее пригодности для спорта.

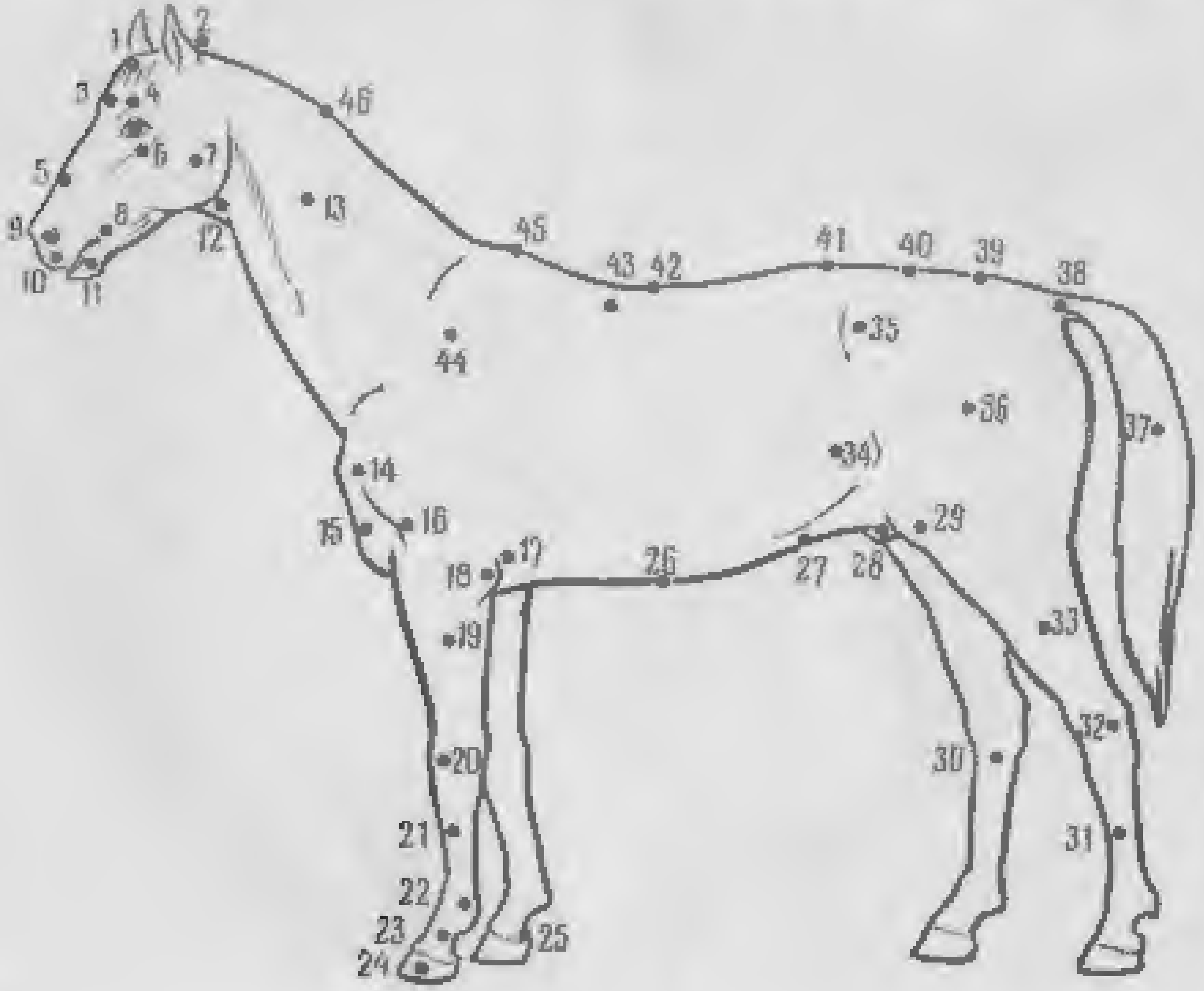


Рис. 1. Важнейшие стати лошади:
1 — челка; *2* — затылок; *3* — лоб; *4* — надбровная дуга; *5* — переносица; *6* — скуловой гребень; *7* — ганаши; *8* — щека; *9* — ноздри; *10* — верхняя губа; *11* — нижняя губа; *12* — горло; *13* — шея; *14* — плечевой сустав; *15* — подгрудок; *16* — плечо; *17* — область сердца; *18* — локтевой бугор; *19* — предплечье; *20* — запястье; *21* — пясть; *22* — путовый сустав; *23* — путо; *24* — копыто; *25* — мякиш; *26* — живот; *27* — задняя часть живота; *28* — препуций; *29* — колено; *30* — каштан; *31* — плюсна; *32* — скакательный сустав; *33* — голень; *34* — подвздох; *35* — маклок; *36* — бедро; *37* — хвост; *38* — репица; *39* — круп; *40* — крестец; *41* — поясница; *42* — спина; *43* — место наложения седла; *44* — лопатка; *45* — холка; *46* — гребень шеи

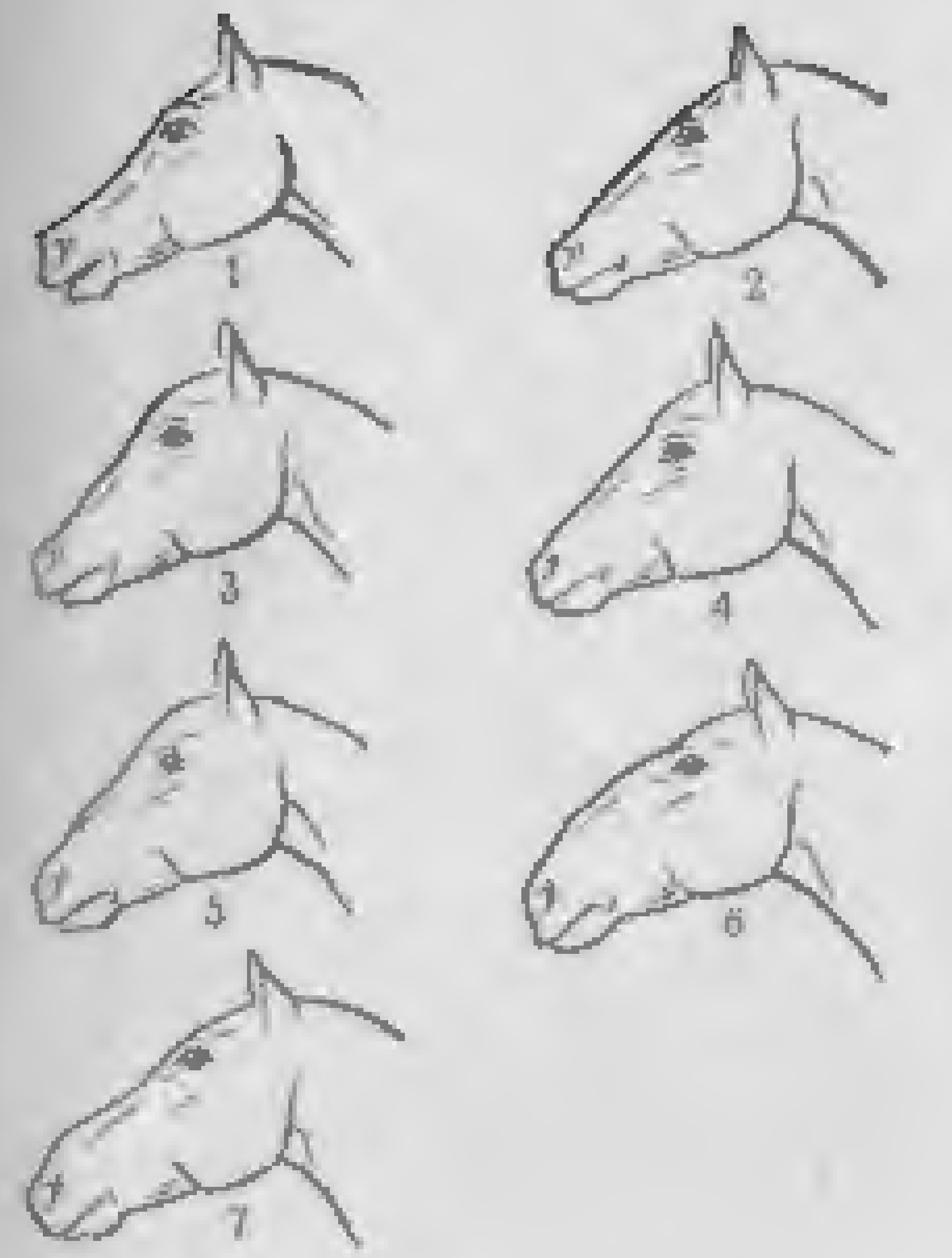


Рис. 2. Форма головы (по профилю):
1) щучья; 2) прямая; 3) свиная; 4) клинообразная; 5) баранья; 6) горбатая; 7) — горбоносая

Строение тела лошади, его отдельные части, их связь с работоспособностью. Под словом «экстерьер» понимают внешность лошади, включая отдельные части (стати) ее тела, кожный покров, масть, отметины, а также качество ее движений на разных аллюрах. Название отдельных статей дано на рис. 1. Экстерьер спортивной лошади должен соответствовать следующим требованиям.

Голова должна быть типичной для каждой породы и пола, не слишком мясистой, не тяжелой и не грубой, лучше широколобой и не очень длинной. Форма головы не имеет практического значения, но от нее в значительной степени зависит красота лошади (рис. 2). Рот должен быть широким, верхняя губа несколько перекрывать нижнюю. Верхняя и нижняя челюсти должны смыкаться.

Желательно, чтобы ноздри были большими и широко открытыми. Глаза должны быть подвижными (с быстрой реакцией), зрачок — горизонтальным. Ганаши (задние края ветвей нижней челюсти) не должны быть слишком толстыми. Расстояние между ними должно быть достаточно широким, так как это облегчает сбор лошади. Затылок

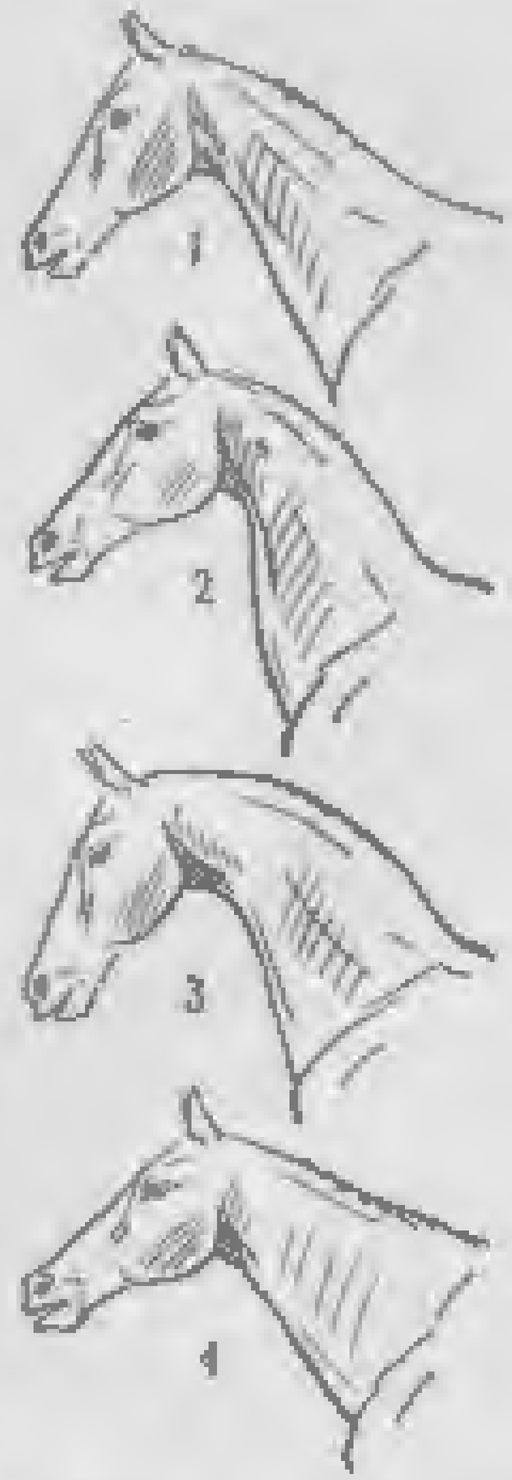


Рис. 3. Форма шеи:
1) прямая; 2) оленья; 3) лебединая; 4) короткая толстая

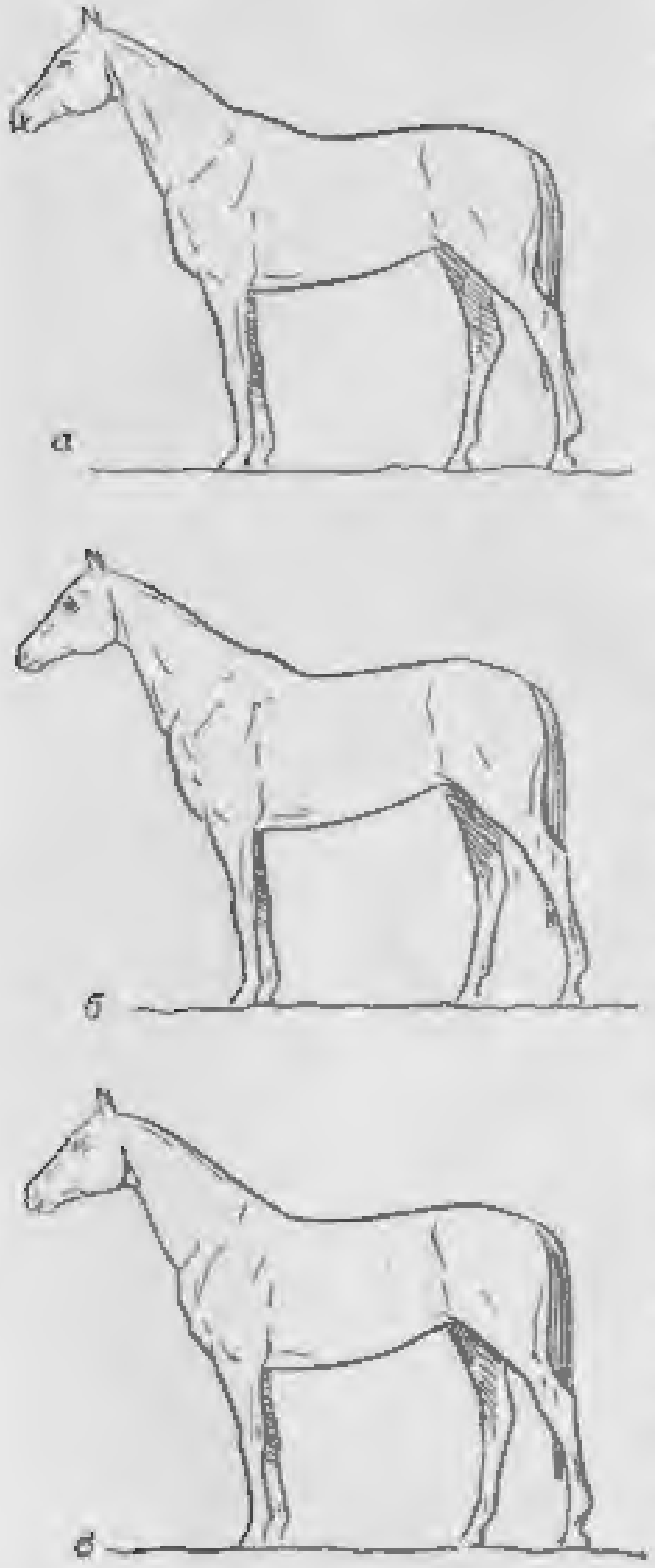


Рис. 4. Форма холки:
а) хорошо развитая длинная холка; б) высокая короткая холка; в) низкая холка

должен быть не слишком коротким, подвижным и при свободном движении лошади находиться в самой верхней точке.

Шея (рис. 3) предпочтительнее длинная, так как этот признак связан с быстротой движения. Короткая шея бывает у лошадей, обладающих большой тягловой силой. Низкий выход шеи также указывает на большую силу лошади, но для конного спорта он невыгоден, так как у такой лошади трудно, а иногда и совсем невозможно выработать нужную осанку. Нежелателен и слишком высокий выход шеи — он также отрицательно сказывается на сборе лошади.

Грудная клетка должна быть широкой, глубокой и длинной. Ее ширина должна составлять около 33%, а глубина — приблизительно 48% высоты в холке. Желателен большой объем грудной полости, так как он обеспечивает большой дыхательный объем, что повышает работоспособность.

Костную основу *холки* (рис. 4) образуют остистые отростки передних грудных позвонков. Холка должна быть высокой, длинной и мускулистой. Это способствует правильному положению седла на спине лошади.

Основу *спины* образуют 18 грудных позвонков. Спина желательна широкая, мускулистая и не слишком длинная. Растянутая спина испытывает большую нагрузку при взаимодействии передних и задних конечностей лошади.

Поясница должна быть прямой и крепкой. Ее костную основу составляют в норме 6 позвонков.

Длинный *круп* (рис. 5) указывает на резвость, так как он обеспечивает настильные движения с большим захватом пространства. Широкий круп необходим для большой тягловой силы, так как он связан с большим объемом мышц. При прямом крупе седалищные бугры располагаются приблизительно на 10 см ниже маклоков. Горизонтальный круп позволяет рассчитывать на большую силу задних конечностей.

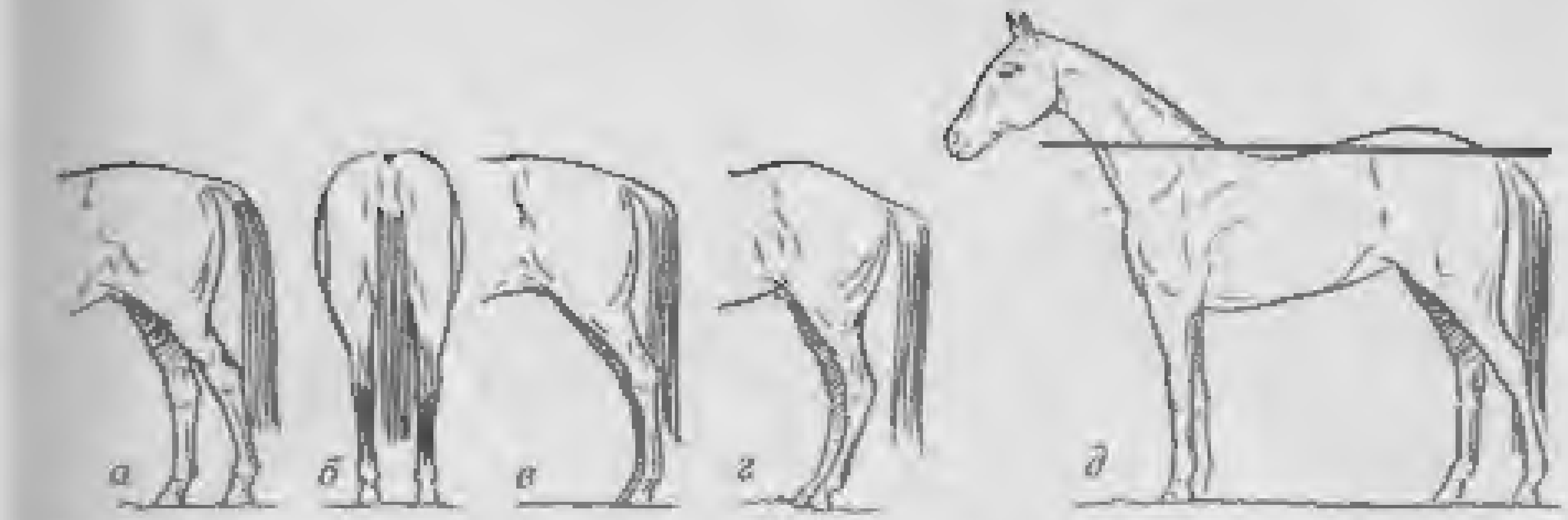


Рис. 5. Форма крупа:
а) прямой; б) раздвоенный; в) горизонтальный; г) свислый; д) перестроенный

Небольшой наклон крупа благоприятствует движению галопом и прыжкам через препятствия. Свислый круп увеличивает способность спины нести нагрузку (вес всадника) и мощность прыжка. Перестроенный (более высокий, чем холка) круп следует оценивать отрицательно, так как у лошади перегружаются передние конечности. Для верховых лошадей, особенно участвующих в соревнованиях по выездке, это очень невыгодно. У горных лошадей (гуцульских, гафлингерских) эта особенность благоприятна и встречается довольно часто. Нежелателен и короткий круп, так как он не обеспечивает развитие достаточного импульса для широких производительных аллюров.

Живот должен быть слегка подтянутым в задней части при переходе в подвздошную область. У лошадей с провисшей спиной живот часто отвисает. Подвздох желателен недлинный, без выраженной «голодной ямки».

Высокая постановка *хвоста* и его отделение от туловища во время движения являются признаком энергии и здоровья лошади.

Передние конечности лошади принимают на себя при обычном движении большую часть ее веса (рис. 6). *Лопатка* должна быть длинной (около 33% высоты в холке), наклонной, с выдвинутым вперед плечевым суставом. *Плечо* желательно также длинное, не слишком плотно прилегающее к груди. *Локти* наиболее эффективны длинные, отклоненные от оси подплечья назад и не соприкасающиеся с грудной клеткой. Этим обеспечивается мощное развитие сухожилий и достаточное место для их прикрепления.

Если *предплечье* короче пясти, то можно рассчитывать на хороший галоп. При обратном соотношении обеспечивается низкий широкий ход на ры-

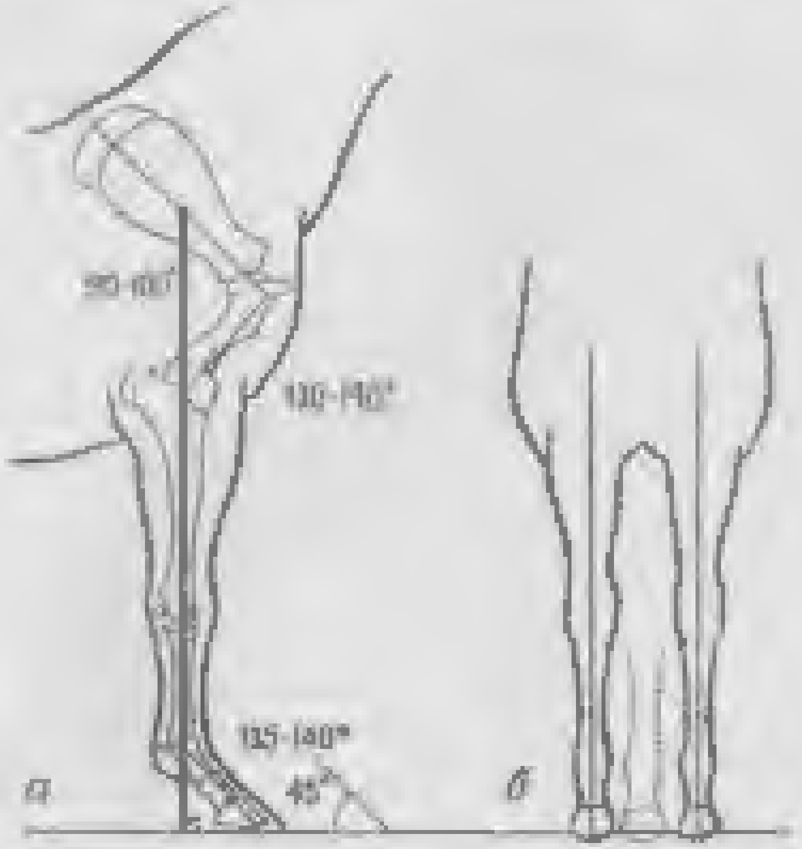


Рис. 6. Правильная постановка передних конечностей:
а) сбоку; б) спереди

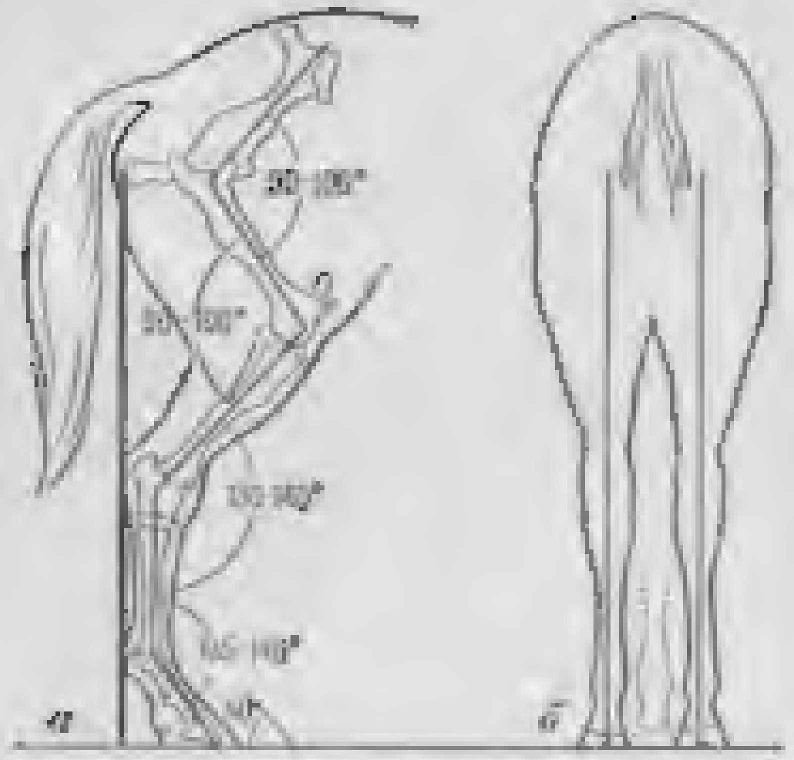


Рис. 7. Правильная постановка задних конечностей:
а) сбоку; б) сзади

си в шаге. Пясть у верховой лошади должна быть короткой, выходящей из середины резко очерченного, широкого запястного сустава.

Задние конечности (рис. 7) служат для отталкивания, поэтому они должны иметь мощные суставы и развитую мускулатуру. Угол между подвздошной и бедренной костями должен составлять около 90°, так чтобы длинное бедро закрывало мошонку. Чем острее этот угол, тем благоприятнее он для толчка.

Коленный сустав должен быть крупным и располагаться на одном уровне с локтевым бугром. Его угол составляет приблизительно 100—120°. Более тупой угол способствует тягловому усилию. *Голень* желательна длинная и мощная. *Скакательный сустав* должен располагаться возможно ниже. Он должен быть мощным, широким, костистым и сухим, не иметь в нижней части подхвата. Главные пороки скакательного сустава: наливы (мягкие безболезненные опухоли с внутренней и наружной стороны), курба (утолщение сзади сустава под пяточным бугром), шпат (деформирующее воспаление сустава с костными разращениями с внутренней и наружной стороны, сопровождающееся характерным судорожным подергиванием ноги на шагу — «петушиным ходом»).

Большое значение имеет величина угла скакательного сустава. У быстроаллюрных верховых лошадей угол меньше. Это позволяет им подводить задние ноги под корпус. Более тупой угол облегчает выпрямление задней ноги при отталкивании, но сокращает длину шага.

Движения лошади должны обеспечивать большой захват пространства и быть прямолинейными. При неправильной постановке ног прямолинейность ее движений нарушается. Размет (разворот копыт наружу) ведет к разбрасыванию ног в стороны. При косолапости же (разворот копыт внутрь) лошадь ставит ноги узко. В обоих случаях лошадь часто спотыкается и засекает ногой другую.

Чтобы движения лошади были плавными и широкими, она должна обладать хорошо выраженным естественным импульсом*. Чем он больше, тем меньше сопротивление лошади сбору и тем лучше она отталкивается при прыжке.

При оценке лошади большое значение придается выраженности типа, присущего ее полу и породе. Мужской тип характеризуется ярко выраженной силой, мощной шеей с развитым гребнем, несколько более грубыми очертаниями, большим развитием передней части тела по сравнению с задней. Полностью развивается он позднее, чем тип женский, для которого характерны менее угловатые, нежные формы, легкая голова, более длинная и тонкая шея, более широкая задняя часть тела по сравнению с передней. У меринов половой тип зависит от срока кастрации (а в общем, он является промежуточным). Прежде чем судить об отдельной стати лошади, нужно определить, насколько она соответствует желательному типу. Следует иметь в виду, что при целенаправленном тренинге молодой лошади можно достичь усиленного развития различных групп мышц, а это приведет к изменению соответствующих статей.

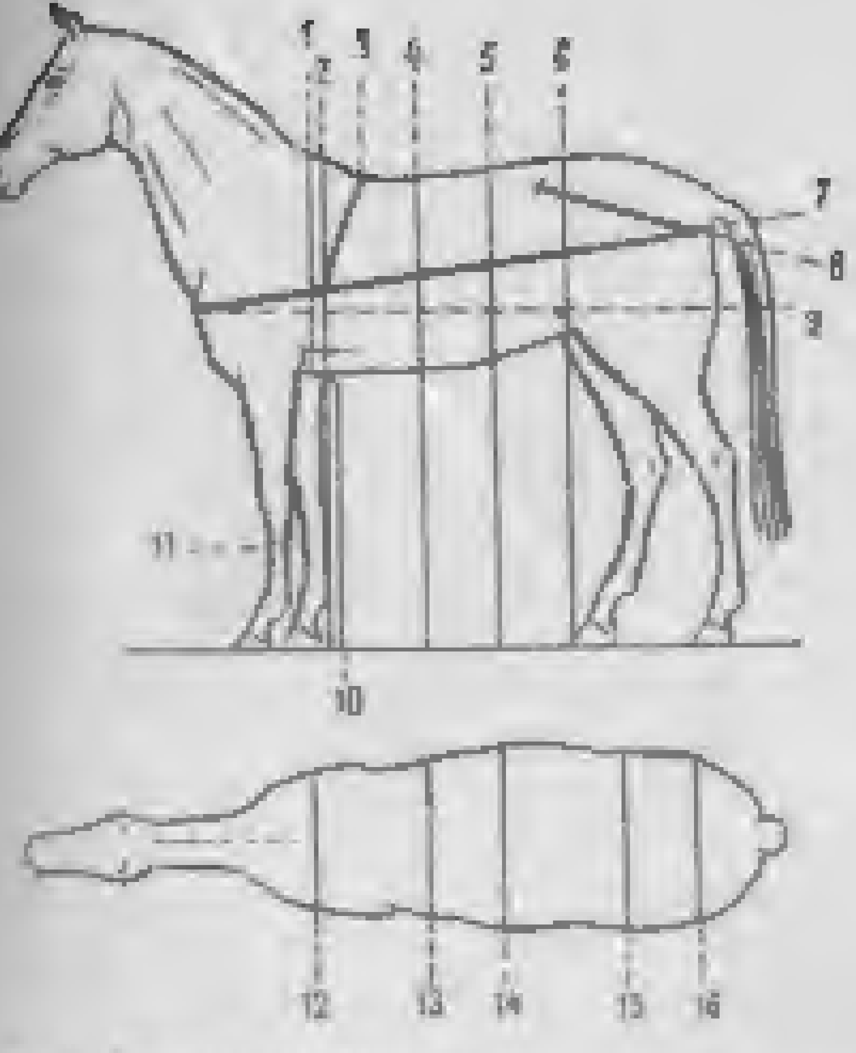


Рис. 8. Промеры лошади:
1 — глубина груди; *2* — высота в холке; *3* — обхват груди; *4* — высота в спине (в самой низкой точке); *5* — высота в спине (последний спинной позвонок); *6* — высота в крестце; *7* — косая длина; *8* — длина крупа; *9* — проекция косой длины; *10* — высота ноги в локте; *11* — обхват пясти; *12* — ширина груди; *13* — ширина груди за лопатками; *14* — максимальная ширина груди; *15* — ширина крупа (в маклоках); *16* — ширина в тазобедренных суставах

Промеры лошади определяют при помощи мерной палки и ленты в сантиметрах. При измерении лошадь должна стоять на ровной площадке, равномерно опираясь на все четыре ноги. Основные промеры: высота в холке, косая длина, обхват груди, обхват пясти (рис. 8). Знание промеров позволяет объективно судить об экстерьере лошади.

Верховая спортивная лошадь должна иметь высоту в холке не ниже 160 см, обхват пясти около 20 см, массу в зависимости от промеров и упитанности 450—600 кг. Центр массы спокойно стоящей лошади располагается ближе к передним конечностям, при этом нагрузка на них тем больше, чем ниже опущена голова.

На движении положение центра массы меняется в зависимости от аллюра, скорости, а также от сгибания позвоночного столба лошади и веса всадника. При сборе лошади, когда она поднимает голову и шею, а задние ноги подводит под корпус, нагрузка на передние ноги уменьшается. Если же всадник действует вяло, не посылает лошадь вперед, она ищет опоры в поводе и опускает голову. Из-за этого нагрузка на передние ноги увеличивается, шаги укорачиваются, лошадь начинает спотыкаться. Чаще всего это бывает с лошадьми, на которых ездят начинающие всадники, а также с теми, что используются для туризма или пробегов. Во избежание развития необратимых нарушений двигательного аппарата, которые могут привести к преждевременной выбраковке лошади, ее надо периодически передавать опытному коннику для исправления хода.

Спортивная ценность взрослой лошади в значительной степени зависит от того, как протекали ее рост и развитие. Породные особенности и темп роста жеребенка запрограммированы генетически, но они в значительной мере зависят от кормления, условий содержания и достаточности движения. Степень наследуемости размеров тела у млекопитающих животных вообще невелика. У лошади она равна 0,1—0,7. Поэтому кормление и условия содержания фактически играют решающую роль в развитии жеребенка.

Кормление, содержание, а также тренинг молодой лошади определяют и ее спортивные качества, так как степень наследуемости составляет по резвости 0,1—0,7, а по способностям к прыжкам 0,2—0,3. Особенно важно правильное кормление жеребенка на каждом этапе его развития. При рождении полукровного жеребенка его высота в холке составляет примерно 60%, косая длина и обхват груди — 42%, обхват пясти — 52%, вес — около 9% окончательных показателей. Если развитие идет правильно, жеребенок должен достичь к одному году 52—56%, к 2 годам — 72—76% и к 3 годам — 84—87% конечного веса.

---

* Импульс — постоянное стремление лошади двигаться вперед, активность лошади. — *Прим. спец. ред.*

Возраст лошади определяют по ее зубам. У лошадей имеются 12 резцов: 6 на верхней и 6 на нижней челюсти и 24 коренных зуба — по 6 зубов на каждой стороне верхней и нижней челюстей. Свободное пространство между резцами и коренными зубами носит название беззубого края. У жеребцов здесь имеется 4 клыка — по одному на каждом беззубом крае. Таким образом, у жеребцов всего 40, а у кобыл 36 зубов. Возраст определяют главным образом по резцам, которые подразделяются на зацепы, средние и окрайки.

Принимают во внимание следующие возрастные признаки.

При рождении — резцы обычно отсутствуют, имеется по 3 молочных передних коренных зуба с каждой стороны обеих челюстей.

До 30 дней — прорезались молочные зацепы.

6—12 недель — прорезались молочные средние резцы.
6—9 месяцев — прорезались молочные окрайки.
1 год — имеются все молочные резцы, на зацепах стерлись чашечки.
12—18 месяцев — на средних резцах стерлись чашечки.
2 года — на окрайках стерлись чашечки, прорезались 4-е и 5-е коренные зубы.
2½ года — молочные зацепы сменяются постоянными.
3½ года — молочные средние резцы сменяются постоянными.
4½ года — молочные окрайки сменяются постоянными.
4—5 лет — прорезываются 6-е коренные зубы, а у жеребцов — клыки.
5 лет — все молочные зубы сменились на постоянные.
6 лет — стерты чашечки на нижних зацепах.
7 лет — стерты чашечки на нижних средних резцах.
8 лет — стерты чашечки на нижних окрайках.
9 лет — стерты чашечки на верхних зацепах.
10 лет — стерты чашечки на верхних средних резцах.
11 лет — стерты чашечки на верхних окрайках.
12 лет — стирающаяся поверхность нижних зацепов круглая.
13 лет — стирающаяся поверхность нижних средних резцов круглая.
14 лет — стирающаяся поверхность нижних окрайков круглая.
15 лет — стирающаяся поверхность верхних зацепов круглая.
16 лет — стирающаяся поверхность верхних средних резцов круглая.
17 лет — стирающаяся поверхность верхних окрайков круглая.

При определении возраста по изменению формы стирающейся поверхности резцов следует иметь в виду, что оно может быть неточным из-за отклонений от описанной физиологической нормы.

Волосяной покров. Покровный волос служит для защиты тела от переохлаждения. Его длина и густота зависит от породы и пола лошади, а также от климата и температуры в конюшне. На состоянии волосяного покрова, его прочности и блеске отражается уровень упитанности лошади. Линька происходит у жеребят после отъема, а у взрослых лошадей каждую весну. Из защитных волос состоят грива, челка, хвост и щетки лошади. Их развитие также определяется породой, но до некоторой степени зависит от климата. Длинные и толстые осязательные волосы располагаются на губах, вокруг ноздрей и глаз.

Масти лошади. Гнедая — окраска туловища и головы коричневая и красно-коричневая, разных оттенков. Грива, хвост и ноги ниже запястий и скакательных суставов черные. Копыта и кожа темные. Оттенки: темный, светлый, золотистый, вишневый. Самая распространенная масть во многих породах.

Рыжая — окраска туловища, головы и ног одинаково рыжая. Оттенки темный, светлый и золотистый. Копыта и кожа темные. У светло-рыжих лошадей ноги, грива и хвост несколько светлее, чем туловище.

Бурая — окраска от грязно-рыжей до каштановой, грива и хвост темнее туловища из-за примеси черных волос.

Игреневая — окраска корпуса от коричневатой до шоколадной, грива и хвост белые или дымчатые.

Вороная — окраска туловища, головы, ног, гривы и хвоста черная.

Вороная в загаре — грязно-бурый оттенок окраски туловища из-за порыжения кончиков волос; голова, ноги и хвост черные.

Караковая — черная окраска туловища, головы и ног с рыжими подпалинами на конце морды, вокруг глаз, под брюхом и в пахах.

Буланая — голова и туловище желтовато-золотистой или песочной окраски разных оттенков (от почти белой до почти светло-гнедой), грива, хвост и ноги ниже запястий и скакательных суставов черные. По хребту может быть темная полоса («ремень»). Кожа и копыта темные. Масть встречается сравнительно редко.

Соловая — те же оттенки окраски туловища, что и у буланой. Голова и конечности одинаково окрашены с туловищем, грива и хвост такие же или светлее, могут быть белыми. У лошадей светло-соловой (изабелловой) масти радужная оболочка глаз почти лишена пигмента (сорочий глаз).

Мышастая — окраска туловища цвета золы, вдоль хребта ремень. У лошадей темно-мышастой масти голова, грива, хвост и ноги ниже запястий и скакательных суставов черные, у светло-мышастых — на конце морды и под брюхом просветление.

Саврасая — гнедо-саврасая — окраска туловища как у гнедой лошади, но блеклая. В черных гриве и хвосте примесь бурых волос. Бурая окраска перемежается с черной на ногах ниже запястий и скакательных суставов. На конце морды, вокруг глаз, под грудью и брюхом окраска светлее. По хребту ремень, поперечные полосы (зеброидность) часто бывают на лопатках, по скакательным суставам и запястьям.

Булано-саврасая — туловище тускло-желтого цвета, остальное как у гнедо-саврасых.

Рыже-саврасая (каурая) — туловище светло-рыжее, блеклое, грива и хвост из рыжих и бурых волос, ноги рыжие, остальное как у гнедо-саврасых.

Серая — смешанная окраска из белых, черных, а иногда и рыжих волос. Жеребята рождаются темными (бурыми, вороными и т. п.) и с возрастом постепенно светлеют. Светло-серые лошади в старшем возрасте становятся белыми. Неравномерное посветление в виде округлых зон с размытыми краями носит название «яблок» (серая в яблоках). Точечные пятнышки черных или рыжих волос на светлом фоне называются «гречкой» (серая в гречку). Серая масть встречается часто.

Белая — белорожденные лошади — альбиносы — встречаются очень редко.

Чалая — равномерное распределение белых волос на туловище у лошадей рыжей (рыже-чалая), вороной (вороно-чалая) и гнедой (гнедо-чалая) масти. С возрастом не меняется.

Пегая — по основной (рыжей, вороной или гнедой) масти разбросаны большие белые пятна, ноги частично или совсем белые. Иногда, наоборот, цветные пятна разбросаны по основному белому фону. Масть встречается чаще у лошадей местных пород и пони.

Чубарая — по белой основной окраске туловища разбросаны небольшие цветные округлые или вытянутые пятна. Встречается очень редко.

Отметины — разнообразные, большей частью светлые, пятна на основной масти лошади. Описание отметин облегчает идентификацию лошади. Различают белизну — чисто белые пятна и седину — пятна, состоящие из белых и темных волос. Приметы описывают в следующем порядке.

Отметины на голове: во лбу седина, седина, звездочка, звезда; по храпу проточина, лысина; между ноздрями белизна, тельное пятно (с захватом одной или обеих ноздрей); губы белые, с тельными пятнами. Указываются величина и форма отметин. Белизна со лба по всему храпу и верхней губе называется фонарем.

Отметины на ногах: описывают сначала на левой и правой передней, потом на левой и правой задней. Ноги могут быть белыми выше запястья и скакательного сустава; ниже их, в две трети, половину или треть пясти и плюсны; с захватом путового сустава, в две трети, половину или треть путо, по венчику кругом, снаружи или изнутри, на пятке. Указываются темные пятна на белых отметинах, а также белые копыта.

Отметины на теле: могут быть в виде темных пятен, а также продольной темной полосы вдоль хребта — от холки до основания хвоста и поперечной полосы, которая может идти через холку по обеим лопаткам и образовывать с ремнем крест. Белые пятна на месте заживших механических повреждений от седла или упряжи не являются истинными отметинами, и обычно их не описывают.

Кроме отметин описывают имеющиеся у лошади тавра и метки на ушах. Для описания мастей и отметин пользуются стандартной терминологией и общепринятыми сокращениями *.

КОПЫТА, УХОД ЗА НИМИ И КОВКА

Копыто состоит из костей, сухожилий, связок, эластичных мякишей, основы кожи с проходящими в ней сосудами и нервами и нечувствительного рогового башмака. Копытная кость является основой копыта, она определяет его форму. На передних ногах она спереди закруглена, а на задних — округло заострена. Соответственно передние копыта более округлые и широкие, чем задние.

Копытный рог продуцируется поверхностным слоем клеток основы кожи, имеющим форму сосочков и листочков. Сосочки продуцируют трубчатый рог, а листочки — листочковый. Наличие сосочков и листочков значительно увеличивает площадь соединения рогового башмака с основой кожи и этим повышает его прочность. Роговые клетки постоянно отмирают и обновляются, при этом происходит отрастание рогового башмака. Передняя (зацепная) часть копытной стенки полностью обновляется за 10—14 месяцев, более короткие средняя и пяточная части — соответственно быстрее. Так как рог обладает низкой теплопроводностью, горячую подкову можно подгонять при нормальной толщине подошвы к копыту, не вызывая ожога основы кожи.

Копыта бывают очень разной формы и величины, в зависимости от наследственных факторов и окружающей среды. Большую роль играют породные особенности. Тяжелые лошади часто имеют большие широкие копыта. Наоборот, у легких, особенно высококровных лошадей нередко встречаются маленькие, узкие, а иногда и косые копыта. Телосложение лошади, особенно постановка ее ног, отражается на форме копыт. Вследствие изменения постановки ног лошади, а также под воздействием окружающей среды форма копыт может на протяжении жизни лошади изменяться. Исключительно важны для развития копыт условия, в которых растет жеребенок и молодая лошадь, особенно качество грунта. Влажный грунт способствует развитию широких копыт, а на сухом и твердом грунте копыта становятся более узкими. Зависит форма копыт и от характера движений, выполняемых лошадью во время работы. Регулярный тренинг с достаточной нагрузкой препятствует деформации копыт.

Признаки здорового копыта. Все части стенки здорового копыта расширяются книзу. Венечный край, если на него смотреть сбоку, идет спереди и сверху назад и вниз и, закругляясь, переходит на мякиши. Подошвенный край не имеет дефектов и на всем протяжении опирается на грунт. Поверхность копыта покрыта тонким слоем глазури, гладкая и блестящая, без трещин и расседин. Роговая подошва должна быть вогнутой, без красно-синих или желтых пятен (следов наминок). Роговая стрелка хорошо развита, не имеет острых краев, разрывов и трещин. Стрелочные бороздки широкие и глубокие. Пяточные углы не искривлены. На белой линии (место соединения стенки копыта с подошвой) нет никаких изменений (например, расхождения). Мякиши имеют округлую правильную форму, отчетливо разделены межмякишной бороздкой.

Механизмом копыта называют изменения конфигурации отдельных его участков (расширение, сужение, поворот) при опирании ноги на землю и последующем ее подымании. В момент опирания венчик слегка опускается, копытная стенка в пяточных частях расширяется, подошва становится более плоской. После снятия нагрузки, когда нога поднята, форма копыта восстанавливается. Движение пяточных частей копыта оставляет след от трения на верхней поверхности подковы. Ритмичная нагрузка на основу кожи копыта вызывает расширение кровеносных сосудов и улучшение кровоснабжения, а это способствует лучшему росту рога. Поэтому ковка не должна ограничивать механизм копыта.

От ухода за копытами зависит сохранение работоспособности лошади. Он включает своевременную расчистку и перековку копыт. В умелом правильном уходе нуждаются и кованые и некованые лошади.

Для поддержания здоровья лошади необходимы не только гигиенические условия ее размещения, но и ежедневное регулярное движение. Долгое стояние в конюшне, недостаток движения приводят к деформации копыт. Ежедневно копыта надо очищать от грязи. Замывают копыта не реже 2—3 раз в неделю. После мытья необходимо во избежание кожных заболеваний (мокрецов) хорошо вытереть путо, особенно их заднюю поверхность. Широкие копыта с мягким или рыхлым рогом надо мыть реже, чем узкие, у которых рог сухой и твердый. Для предупреждения гниения стрелки и бороздок в сырую погоду слегка смазывают дегтем. Смазывание копыт различными жирами, автолом и т. п. ведет к разрушению глазури и может вызвать заболевание.

Подковывание копыт служит для предохранения от чрезмерного снашивания при работе по твердому грунту, для лечения порочных или больных копыт, а также для исправления неправильностей постановки ног и хода лошадей. Обычный срок перековки около шести недель. Лошадей, у которых рог отрастает быстро, надо перековывать чаще. Если подкову не заменить своевременно, зацепная часть стенки отрастет слишком сильно, изменится угол наклона пальца, и вследствие этого возникнут перегрузки сухожилий и связок. Ежедневно во время уборки лошади, а также перед работой и после нее надо проверять, не ослабли ли подковы, не отогнулись ли загнутые на копытную стенку концы гвоздей — барашки, не попали ли в копыта гвозди или другие чужеродные предметы, не ослабли ли шипы. У спортивных лошадей подковные шипы в конюшне лучше выворачивать. На лошади, у которой оторвалась подкова, нельзя ездить ни в коем случае.

---

* В СССР описание лошадей производится в соответствии с утвержденной инструкцией.

Если у лошади прочный копытный рог, а работает она умеренно и не по жесткому грунту, ее можно не подковывать. Для копыт это полезно. Даже на соревнованиях, которые зимой проводят на закрытых манежах, многие лошади могут участвовать неподкованными. После расковывания копыта должны быть расчищены до естественной величины, подошвенные края закруглены при помощи рашпиля. Это предупреждает возникновение заломов и трещин копыт. Если лошадь работает мало, копыта у нее стираются недостаточно, и через 6 недель их приходится снова расчищать, при необходимости исправляя форму. Лошадей с широкими плоскими копытами и ломким рогом оставлять некованными нельзя, так как у них может заламываться подошвенный край.

Перед ковкой кузнец должен осмотреть лошадь в покое и на движении шагом и рысью. При осмотре обращают внимание на постановку ног и особенности движения лошади (размет, косолапость, возможно, хромота), на направление оси пальца, на форму и состояние копыт. Учитывают также породу лошади, ее промеры и вес, характер выполняемой работы. Это необходимо, чтобы при надобности решить, как можно исправить форму копыта, восстановить его естественную величину и равномерную нагрузку на весь подошвенный край, сохранить прямолинейность оси пальца. Осмотр в покое и на движении повторяют после окончания ковки, чтобы сразу устранить все недостатки.

Для ковки лошадь привязывают легкораспускаемым узлом на специальной ровной площадке. Молодых, пугливых животных надо держать под уздцы и успокаивать голосом и оглаживанием. Подходить к лошади надо спереди, предварительно спокойно окликнув ее. Чтобы поднять левую переднюю ногу лошади, надо встать с левой стороны лицом к животному, левую ладонь положить на лопатку, а правую опустить, поглаживая, до пута и охватить его. Надавливая на лопатку, заставляют лошадь передать вес корпуса на правую сторону. Освободившуюся от нагрузки левую переднюю ногу теперь легко согнуть и поднять.

Кузнец зажимает переднюю ногу лошади между своими ногами несколько выше колен. При поднимании задних ног лошадь обязательно держат под уздцы. Чтобы поднять левую заднюю ногу, становятся слева лицом к хвосту лошади. Опираясь левой рукой на маклок лошади, слегка толкают ее, чтобы заставить перенести нагрузку на правую сторону. Правой рукой оглаживают ногу от крупа до низу и, захватив ее под щеткой, поднимают вперед, затем вытягивают назад (от себя) и кладут копытом на колено своей левой ноги. Для поднимания правых ног применяют те же приемы, соответственно меняя действия правой и левой руки.

Подкову выбирают в соответствии с размером и формой копыта, а также с характером использования лошади и состоянием грунта. Подкова состоит из двух ветвей — внутренней и наружной (рис. 9). В соответствии с делением копытной стенки на подкове различают переднюю — зацепную, боковые и задние — пяточные части. В зацепной части на верхней поверхности подковы имеется тонкий округлый отворот. Он должен плотно прилегать к зацепной стенке. На нижней поверхности обеих ветвей подковы параллельно ее краям идет гвоздевая дорожка с четырьмя гвоздевыми отверстиями. В этой дорожке, имеющей вид желобка, утопают головки копытных гвоздей (ухналей), которыми подкова прикрепляется к копыту. На концах ветвей подковы имеются круглые отверстия с винтовой резьбой для ввинчивания шипов, которые предупреждают скольжение лошади. Шипы бывают различной формы: тупые, острые, конусовидные, Н-образные.

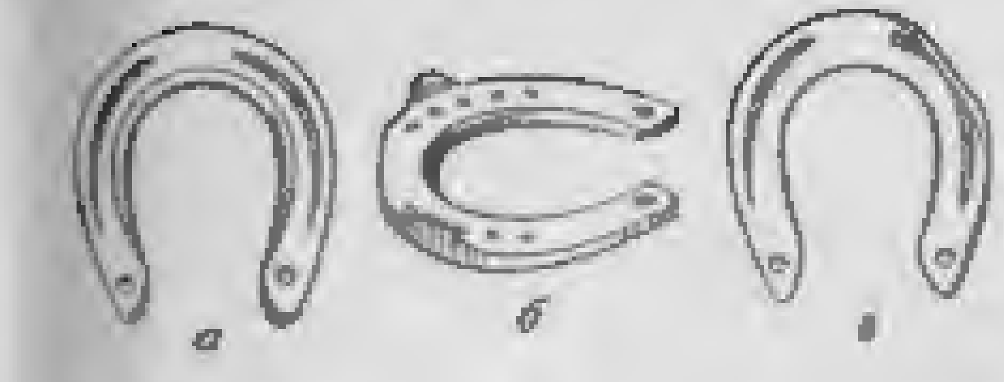


Рис. 9. Подковы:
а) передняя; б) задняя; в) передняя подкова для засекающихся лошадей

Ковать лошадей может только специально обученный кузнец. Однако каждый спортсмен-конник должен уметь подтянуть при необходимости подкову, если она ослабнет, или осторожно подогнуть выступающие над стенкой барашки.

Обычно спортивных лошадей подковывают облегченными подковами. Для лошадей с порочными и больными копытами применяют различные виды специальной ковки.

КОРМЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЛОШАДЕЙ

Состав и переваривание корма оказывают большое влияние на состояние здоровья и работоспособность спортивной лошади.

Пищеварительная система лошади очень чувствительна. Поэтому необходимо строго выполнять следующие основные правила кормления и поения:

1. Корм давать всегда в одно и то же время, установленное распорядком дня.
2. Для каждой лошади устанавливать индивидуальный рацион с учетом породы, объема и характера выполняемой работы, индивидуальных особенностей (аппетит, предпочтение отдельных видов корма, чувствительность к смене кормов и т. д.).
3. Давать лошадям только доброкачественные, правильно подготовленные корма.
4. Соблюдать чистоту кормушек, автопоилок, ведер и пр.
5. При замене кормов, в первую очередь при включении в рацион объемистых заменителей основных кормов, переход производить постепенно, с учетом индивидуальных особенностей каждой лошади.
6. Поить лошадь, как правило, перед раздачей корма.
7. Большую часть суточной нормы сена давать на ночь, когда лошадь имеет достаточно времени для его пережевывания и переваривания.

Спортивным лошадям желательно по возможности вообще не давать малоценные объемистые корма, так как перегрузка пищеварительной системы, кровообращения и других органов может отрицательно сказаться на состоянии здоровья и работоспособности. На каждое кормление должно быть отведено достаточно времени, чтобы лошадь могла спокойно пережевать корм. Грубый и зеленый корм, а также силос лошади поедают медленнее, чем концентрированный. Продолжительность нахождения корма в желудочно-кишечном тракте лошади очень различна: зеленый корм — 9 часов, концентрированный — свыше 22 часов, грубый корм — более 36 часов. Поэтому насыщение от поедания грубого корма продолжается дольше, чем от зеленого и сочного кормов.

Через 36 часов большая часть остатков корма удаляется из кишечника, окончательное же их удаление может продолжаться до 5 суток. Чтобы лошадь была сыта, а ее сравнительно небольшой желудок не перегружался, корм надо задавать не реже 3—4 раз в сутки. Из-за перегруженности пищеварительного тракта нарушается процесс пищеварения, возможны вредные последствия для здоровья. Чем богаче корм клетчаткой, тем хуже переваривается не только она, но и все содержащиеся в корме органические вещества.

Питательные вещества являются источником энергии, необходимой для жизнедеятельности животного. При сгорании в организме 1 г белка или углевода выделяется 4,1 ккал, 1 г жира 9,3 ккал. Однако только 25—30% получаемой с кормом энергии может быть превращено в работу. Поэтому для покрытия энергетических затрат на совершение определенной работы требуется корма в 3—4 раза больше того количества, в котором по расчету содержится необходимая энергия.

Для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности лошадь должна получать в достаточном количестве все нужные ей питательные вещества. В табл. 1 показаны суточная и годовая нормы основных кормов для спортивной лошади при средней тренировочной нагрузке.

Таблица 1

Нормы основных кормов для спортивной лошади при средней нагрузке

Виды кормов	Суточная норма, кг	Годовая норма, ц
[illegible] комбикорм	4,[illegible]	[illegible]
Сено луговое	4,0	15
Кормовая свекла или морковь	3,5	2
Зеленый корм искусственной сушки	2,0	7—9
Пшеничная солома	1,0	3—4

Для кормления спортивных лошадей всех классов лучше всего использовать овес или комбикорм соответствующего состава, сено и годную для этой цели солому.

В овес полезно добавлять резку (длиной 2,5—4 см) из овсяной, ржаной или пшеничной соломы хорошего качества. Овес, смешанный с соломенной резкой, лошади лучше пережевывают. При этом у них выделяется больше слюны, которая хорошо увлажняет корм, воздействуя сильнее на содержащийся в нем крахмал.

Сено должно быть хорошо просушенным. Скармливание недосушенного, а также заплесневелого или затхлого сена может вызвать тяжелое заболевание — колики или ревматическое воспаление копыт. Для кормления лошадей хорошо использовать луговое сено. Клеверное сено вызывает образование большого количества кишечных газов, из-за этого к его скармливанию надо переходить постепенно и с осторожностью. Лучше давать клеверное сено в смеси с луговым.

Кормовые рационы следует изменять в зависимости от нагрузки, выполняемой лошадью (табл. 2). Летом желательно дополнять сено-овсяный рацион выпасом.

Таблица 2

Нормы кормления лошади живой массой 500 кг

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]кой, легкая работа, активный отдых	3	6	1—2
Легкая тренировочная нагрузка — 1—2 часа в день (1 занятие)	4	6	2
Средняя тренировочная нагрузка — 2 часа в день (1—2 занятия: выездка, [illegible] препятствий), участие в соревнованиях	5	5	1—2

[illegible] ный рацион имеет боль[illegible] преимущества. Процесс кормления не требует больших затрат труда. [illegible] охотно поедают и хорошо усваивают традиционные корма. Тренер [illegible] возможность регулировать работоспособность лошади, легко изменяя в соответствии с нагрузкой количество получаемых ею питательных веществ. Правда, это сравнительно дорогой рацион, и поэтому иногда овес и сено заменяют более дешевыми кормами (табл. 3).

Таблица 3

Замена овса другими кормами

Корм [illegible]	[illegible]	[illegible]	Примечание
[illegible] свекла	4	20—25	Вымыть, измельчить
[illegible] свекла	8—10	20—30	В рацион вводить постепенно. Не скармливать замороженные корнеплоды
[illegible] с повышенным содержанием [illegible] вещества	5—8	20—25	
[illegible]ный жом	1	4	
[illegible] свекловичная стружка	0,9	4	
[illegible]	5	10	Хорошо [illegible] только свежие, незамороженные листья
[illegible] свеклы с повышенным содержанием сухого вещества	6—7	20	
[illegible]	1	4	Слегка увлажнить в кормушке
[illegible]	6—8	10—20	Измельчить. Скармливать только [illegible]
[illegible]			[illegible]

Для спортивных лошадей, однако, сено-овсяный рацион является, как [illegible] основным, а все [illegible] свекла, разл[illegible] [illegible] кормами промышленного изготовления можно заменять всю норму овса [illegible] предварительно необходимо проверить пригодность данной рецептуры для лошадей. Овес можно частично заменить другими видами зерна, очень постепенно вводя их в рацион. Ячмень, рожь, пшеница содержат одинаковое с овсом количество питательных веществ, но они плохо перевариваются. Поэтому ячменем можно заменить не более половины, а пшеницей и рожью максимум одну треть нормы овса. Дают их в виде дерта или плющеными, можно также целое зерно замачивать на 24 часа до кормления.

Поедание лошадьми свежего зерна этих культур может привести к тяжелым коликам или ревматическому воспалению копыт. Горохом или бобами допустимо заменять не более 20% нормы овса. Эти корма вызывают обильное образование кишечных газов, сопровождающееся вздутием кишечника и запорами. Поэтому их надо скармливать с послабляющими кормами (морковь, свекла) и обязательно предварительно замачивать или размалывать на дерть. Бобовые — типичный продуктивный корм с высоким содержанием белка. Поэтому регулярно скармливать их следует только лошадям, проходящим интенсивный тренинг или выполняющим другую работу. В качестве белковой и энергетической добавки можно давать также мочевину (в составе комбикорма — по 60—80 г взрослым лошадям и по 30—40 г молодняку.

Однако все эти замены допустимы лишь для лошадей, которые ограниченно используются в конном спорте. Лошадям же, несущим большую спор[illegible], корма-заменители [illegible] е чрезмерного потения, нарушений пищеварения и снижения результатов только как добавку к сено-овсяному рациону для возбуждения аппетита.

В отличие от них зеленый корм необходим и полезен и для спортивных лошадей. В летнее время его можно включать в рацион вместо сена. Для отдыха и укрепления здоровья еще лучше, если спортивная лошадь пользуется выпасом. Зеленый корм возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, с ним лошадь получает много минеральных веществ и витаминов. На выпасе в организме лошади под интенсивным воздействием солнечных лучей усиливается образование витамина D, что ведет к улучшению фосфорно-кальциевого обмена. Вот почему выпас совершенно необходим при выращивании жеребят. Для него нужны достаточно большие пастбища, а не [illegible] маленькие участки.

Пасти спортивных лошадей можно ночью и в свободное от тренинга время. Опыт показывает, что при круглосуточной пастьбе лошади поедают на пастбище от 30 до 60 кг травы. При этом в жаркую погоду почти три четверти, а в прохладную около половины этого количества приходится на вечерние и ночные часы. Длительное нахождение при любой погоде на свежем воздухе закаляет организм лошади, повышает его сопротивляемость заболеваниям. Эту закалку необходимо закреплять выгулом лошадей в зимнее время.

Если же для выпаса нет необходимых условий, зеленый корм дают скошенным. Используют луговую траву, различные сорта клевера, смесь сеяных трав, зеленую кукурузу. Дают до 30—40 кг зеленки на лошадь, а при скармливании бобовых культур, например люцерны, — не более 20 кг в сутки.

Чтобы соотношение белков и углеводов было более благоприятным, в молодую траву целесообразно добавлять соломенную резку. Скошенную траву следует скармливать в тот же день. Увядший и подогревшийся зеленый корм может вызвать тяжелые нарушения пищеварения, поэтому его нельзя давать лошадям.

Витамины и минеральные вещества (включая микроэлементы) необходимы и для нормального развития жеребенка, и для поддержания здоровья взрослой лошади, ее высокой работоспособности.

Минеральные вещества должны поступать в организм в определенной пропорции. Их излишек или недостаток может вызвать нарушения обмена.

Избыток фосфора ведет к деминерализации костей, нарушает в организме синтез витамина *D*, в конечном итоге может привести к хромоте. Поэтому соотношение кальций — фосфор в кормах должно всегда превышать единицу. При подготовке к соревнованиям высококлассных лошадей целесообразно увеличивать по согласованию с ветеринарным врачом дозу витаминов *A*, комплекса *B* и *E*.

Для спортивных лошадей необходимо достаточное количество хлора и особенно натрия, чтобы восполнить потерю организмом этих веществ с потом. Недостаток натрия ведет к обезвоживанию организма, снижению уровня обмена и работоспособности.

Луговая трава, люцерна, клевер и зародыши семян зерновых культур содержат все важнейшие минеральные вещества. В зеленом корме и отрубях много фосфора, но относительно мало [illegible], натрия, хлора и йода. Мало [illegible]элементов и в семенах бобовых [illegible] корнеплодах, кислой траве с [illegible]болоченных участков.

Запасы сена и других кормов же[illegible]но проверять на содержание [illegible]альных веществ, чтобы в случае [illegible] включать в рацион [illegible] достающие элементы [illegible]

[illegible] и в витаминах удовлетворяется правило при кормлении хорошим сеном, свежескошенной травой или пастьбе. Особо важное значение имеют витамины *A*, *Д*, *E* и витаминный комплекс *B*. Витамин *A* со[illegible]ится во всех зеленых растениях [illegible] при правильном его хра[illegible] но особенно много его в красной желтой моркови. Этот витамин [illegible]одим для нормального функционирования кожи и слизистых оболочек дыхательных органов, нервной системы, органов зрения, для поддержания плодовитости и работоспособности организма.

Комплекс витаминов *B* образуется ([illegible]рабатывается) в организме лошади. Он также содержится в зеленом [illegible]ме и правильно хранящемся сене. [illegible]бствует росту, усвоению белков, [illegible]лодовитости. Снижает вредные последствия недостачи некоторых макро- и микроэлементов, в том числе бора, [illegible]ди, железа, никеля, кобальта, цинка, марганца, ванадия, молибдена. Поэтому витаминный комплекс *B* не[illegible]одим для поддержания здоровья, особенно для жеребят.

Витамин *D* образуется в нужном количестве в организме животного под [illegible]янием солнечного света и при оптимальном соотношении кальция и фосфора. Достаточно продолжительный выпас, содержание в любое время на свежем воздухе вполне обеспечива[illegible] образование в организме витамина *D*. Витамин *E* содержится во всех натуральных кормах, особенно в зеленых растениях и зародыше семян зерновых культур. Он способствует плодовитости, росту и здоровью в целом и тем самым влияет на работоспособность.

Питьевой режим. Потребность лошадей в свежей, не имеющей запаха и богатой минеральными солями воде очень велика. Они очень чувствительны к недопою, который, особенно у спортивных лошадей, быстро приводит к упадку сил. Поэтому правильное и своевременное поение очень важно для поддержания спортивной формы лошади.

Количество выпиваемой воды зависит от породы лошади, от выполняемой ею работы, а также от температуры и влажности воздуха. Тяжеловозы нуждаются в большем количестве воды, полукровные и чистокровные лошади пьют меньше, а арабские совсем мало. Большую роль играет и индивидуальная привычка лошади к обильному или умеренному питью. Нормальная суточная потребность составляет 60—80 л, включая воду, которая содержится в кормах. Выпивают же лошади в зависимости от влажности потребляемых кормов от 30 до 50 л воды в сутки. Температура питьевой воды должна быть 8—1[illegible] Поить лошадь нужно, как правило, не менее 3 раз в сутки, перед кормлением. Разогревшейся во время работы лошади надо дать остыть и, чтобы [illegible] медленнее, положить на поверхность воды немного сена. Автопоилки для лошадей должны иметь краны, чтобы можно было индивидуально регулировать время поения каждой лошади и количество выпиваемой воды. После поедания сухого корма лошадь надо допаивать. Каждой лошади надо дать возможность напиться вволю.

СОДЕРЖАНИЕ ЛОШАДЕЙ И УХОД ЗА НИМИ

КОНЮШНЯ

Для сохранения здоровья и работоспособности лошади очень важны условия ее размещения. Для спортивных лошадей это имеет особое значение, так как они зачастую большую часть жизни проводят в конюшне. Конюшня должна быть чистой, светлой, сухой, с температурой воздуха 10—12° и без сквозняков. Деревянные или кирпичные конюшни лучше бетонных, в которых приходится устраивать принудительную вентиляцию.

Чтобы освещенность была достаточной, общая площадь окон должна составлять около $^1/_{15}$ площади пола конюшни. Окна предпочтительнее фрамужного типа, они должны находиться непосредственно под потолком. Двери конюшни должны быть двустворчатыми, иметь ширину не меньше 140 см, открываться наружу и не пропускать сквозняков. На их внутренней поверхности не должно быть никаких выступающих болтов, петель и т. п., о которые лошадь могла бы пораниться. Полы делают достаточно плотными, слегка наклонными (передняя часть станка на 8 см выше задней), чтобы моча стекала к сточному желобу. Полы могут быть из разного материала: глинобитные, бетонные, клинкерные (из поставленного на торец кирпича) и т. п. Размеры конюшни зависят от количества и типа лошадей, для которых она предназначена, а также от способа их размещения: в денниках или в станках.

Размеры денников и станков

	Длина (с кормушкой), м	Ширина, м	Площадь, м²
Денник	3—4	3—4	10—12
Станок	3,3—3,6	1,65—2	5,5

Ширина конюшенного прохода при одностороннем размещении лошадей 2,2—3 м, а при двустороннем — 3—4 м. Высота конюшни не ниже 3,2 и не выше 4 м. В более высоких помещениях зимой трудно поддерживать необходимую температуру воздуха.

Кормушки должны быть без щелей, в которых могли бы задерживаться остатки корма. В зависимости от роста лошади кормушку устанавливают на высоте 0,65—0,9 м от пола. Устраивать над кормушкой ясли для сена не рекомендуется, так как пыль и сор падают на лошадь и могут попасть в глаза. Для жеребят кормушку ставят прямо на пол. В денниках кормушки устраивают так, чтобы фураж можно было задавать из прохода. При содержании лошадей в станках в стенке кормушки закрепляют прочное кольцо для привязывания лошади. Автопоилки должны иметь конструкцию, позволяющую поддерживать чистоту. Необходимы краны для индивидуального отключения.

Станки разделяют легкие дощатые перегородки или висячие шимбалины. Жеребцов и злых беспокойных животных следует содержать в изолированных станках или денниках. Высота перегородок между денниками 2,2—2,5 м. До высоты 1,4 м перегородки и двери делают из досок толщиной 5 см, а выше — из решетки. Расстояние между прутьями не должно превышать 8 см, чтобы между ними не могло пройти копыто. Двери денника должны надежно запираться снаружи.

Фуражные лари, бочки для воды, а также шкафы и вешалки для одежды, скамейки и т. п. не размещают в конюшни. Необходимо сле- бы не было торчащих гвоз- юков, проволоки. Конюшенный рь хранят в специально отве- для него месте. Кронштейны ской амуниции укрепляют чно высоко, чтобы лошад ведут по проходу, не задева ись.

я должна иметь приточно- ую вентиляцию. Кроме того, лошадей забирают на занятия, хорошо проветривать, откры- я и двери. Чистота воздуха в е зависит также от своевре- ой уборки навоза и мочи. Как [illegible] ее т и навоз [illegible] на специально огороженную площадку.

каждой конюшне должен быть метр. При излишне высокой тем- ре лошади теряют закалку, рас- яются, делаются вялыми. В хо- й конюшне снижается упитан- ть лошадей, так как значительная питательных веществ затрачива- я на поддержание температуры те- У животных отрастает густая ная шерсть. Из-за этого они силь- потеют во время работы. Чтобы ряченная лошадь не простуди- в холодной конюшне, ее прихо- я укрывать попоной.

Чтобы создать для лошади теплое хое ложе, защитить ее ноги и ко- а от сырости, пол станка или ден покрывают подстилкой из соло- или опилок. Загрязненную часть стилки каждый день заменяют све- й. Навоз удаляют из станков и ков в течение всего [illegible]

Конюшенный инвентарь должен ть всегда исправным и чистым. зависимости от величины конюшни и числа лошадей необходимо иметь сколько штук металлических вил для труски подстилки, совковых лопат, бель для удаления навоза из стан навозных совков и тачек. Для здачи концентрированных кормов используют поставленный на колеса фуражный ящик. Поддержание порядка на конюшне обеспечивает спокойные и гигиенические условия содержания лошадей, экономное расходование времени спортсменов на выполнение необходимых работ, соблюдение правил охраны труда и техники безопасности.

На каждой конюшне назначают ответственного, который следит за порядком. Его указания обязаны выполнять все, кто находится на конюшне. Посторонним лицам вход на конюшню запрещается.

В распорядке дня, который должен быть во всех конюшнях, точно указывают время кормления лошадей зерном и сеном, поения, чистки, проведения занятий и разных работ. Рацион с указанием количества корма, которое должна получать каждая лошадь в утреннее, дневное и вечернее кормление, желательно написать на картоне и укрепить на внутренней стороне крышки фуражного ящика. Сено желательно предварительно делить на порции, особенно если его должны задавать лошадям после занятия сами спортсмены.

Ведра с водой не должны стоять в конюшне ни на проходе, ни тем более в деннике. В воде растворяется содержащийся всегда в воздухе конюшни аммиак, а это может вредно отразиться на дыхательных органах лошади.

Каждый спортсмен приносит своей лошади какое-то лакомство: сухари, морковку, свеклу и т. п. Нежелательно давать лошадям в конюшне кусочки сахара. При их разжевывании сладкая слюна капает на кормушку, лошадь ее слизывает и может привыкнуть к прикуске.

В конюшне лошади отдыхают, поэтому здесь должно быть тихо. Следует избегать всякого бесцельного или необязательного нахождения на конюшне. Даже занятия здесь можно проводить только в исключительных случаях, например зимой, когда нужно отрабатывать ту или иную тему практически на лошади. Все работы в конюшне надо проводить быстро спокойно, с соблюдением мер безопасности и без излишнего шума. При работе в деннике лошадь обязательно привязывать. Руководитель занятия обязан следить за действиями спортсменов, для которых работа на конюшне является одной из составных частей подготовки

Над каждым денником или станком помещают табличку с кличкой лошади, кличками ее родителей указанием породы и года рождения. При необходимости под этой табличкой прикрепляют вторую, с белой надписью на красном фоне «Кусается» или «Бьет». Желательно, чтобы на учебной конюшне вообще не было чрезмерно пугливых или злых лошадей Злых лошадей закрепляют за наиболее опытными и уравновешенными спортсменами, а остальным членам секции не разрешают близко к ним подходить. Ставят таких лошадей рядом со спокойными и заходят к ним через соседний станок. На кусающихся лошадей при работе надевают намордник

С лошадьми нельзя играть и тем более недопустимо дразнить их. Это портит характер лошади, она быстро приучается прихватывать зубами, а потом и кусаться Обращаться с лошадьми надо спокойно и дружелюбно. Они хорошо чувствуют ласку и доброе слово. За грубость и жестокость надо удалять с конюшни и наказывать Особенно нетерпимо, когда в конюшне лошадь бьют хлыстом или, что еще хуже, предметами конюшенного инвентаря. Если же так поступают старшие спортсмены, пример которых отрицательно действует на более молодых, то это надо пресекать со всей строгостью

Каждый спортсмен перед занятием должен внимательно осмотреть лошадь. Обо всех замеченных ссадинах, царапинах, хромоте и т п он должен сообщить тренеру, который обязан требовать такие доклады от всех членов секции Благодаря этому ни одна мелкая травма не останется незамеченной и необработанной, будет устранена опасность серьезных осложнений. Спортсмены же таким способом приучаются постоянно интересоваться состоянием своей лошади и с пониманием его наблюдать.

Перед занятием тренер распределяет спортсменов для проведения конюшенных работ и дает точное задание каждому. Это повышает эффективность работы и ее воспитательное значение, помогает экономить время. Перед выездом на занятия спортсмены, как правило, сначала поят лошадей, убирают из денников навоз и разравнивают подстилку, чистят лошадей, разбирают им хвосты и гривы протирают конское снаряжение (седло, уздечку), седлают, зачищают копыта, выводят лошадей, подметают проход конюшни. После езды расседлывают и разнуздывают, при необходимости досуха растирают вспотевшую лошадь, летом замывают, а зимой очищают и протирают ей копыта, после остывания поят лошадей и задают им корм, чистят все снаряжение подметают проход конюшни В зависимости от местных условий возможна другая последовательность всех этих дел, но она должна быть определена раз и навсегда и строго соблюдаться на всех занятиях

Для постоянного контроля за состоянием конского состава раз в месяц проводят выводку, к которой лошадей тщательно готовят Также ежемесячно устраивают проверку состояния конского снаряжения

Противопожарные мероприятия. В конюшне и хранилищах фуража запрещается курить и пользоваться открытым огнем Для курения должно отведено место вне конюшни внимание должно уделяться ию электропроводки, надо ению устранять все ее неисправности, которые могут вызвать пожар или электротравму лошадей помнить, что лошади отлича повышенной чувствительностью рическому току. В конюшне и лищах кормов должны быть шители. Места их нахождения и об применения указываются в ин ции по противопожарным мером, которую надо изучать со менами и членами учебных [illegible]

УХОД ЗА ЛОШАДЬЮ

Чистка лошади является необходи м мероприятием, способствующим ержанию ее здоровья Она долж тщательно проводиться каждый Это не только процесс удаления кожи грязи и перхоти, но и массаж, орый активизирует кровообращение улучшает самочувствие лошади, работоспособность и сопротивляе заболеваниям Особенно важна тка для спортивных лошадей, которые мало бывают на свежем воздухе. Для чистки лошади служат жгуты соломы и сена, щетка, суконка, бка для промывания глаз, ноздрей и лошади, губка для промывания межности и половых органов, ту ой крючок или деревянный нож для очистки копыт, скребница

Перед чисткой лошадь привязыва т на короткий чумбур Чистить ее начинают с левой стороны, щетку держат левой, а скребницу в правой руке ачала чистят голову и шею, потом реднюю левую ногу, корпус, круп и днюю левую ногу Движения при стке должны быть широкими и спокойными Против волос щетку двигают бе нажима, а вдоль волос с умеренным нажимом, используя свой вес. На местах, где кости лежат близко под кожей, давление ослабляют Чистить надо, не пропуская труднодоступных мест, например шею под гривой, нижнюю часть груди между передними ногами, внутреннюю поверхность бедер. После движения щеткой по волосам ее очищают о зубцы скребницы, которую держат закрытой стороной вниз, чтобы пыль и перхоть задерживались в ней Скребница никогда не должна касаться тела лошади! Чистить ею лошадь недопустимо, так как скребница царапает кожу и вызывает усиленное ее шелушение Присохшую грязь удаляют с кожи увлажненным соломенным жгутом, а затем насухо вытирают это место жгутом из сена.

Закончив чистить левую сторону, переходят на правую сторону лошади и чистят ее в той же последовательности, начиная с головы. Щетку теперь держат в правой, а скребницу в левой руке. Голову надо чистить осторожно, с затылка сверху вниз и вокруг глаз и ушей. Прочищать надо все участки, в том числе и закрытые челкой и ремнями недоуздка

Для самоконтроля при чистке рекомендуется считать так называемые штрихи — кучки пыли и перхоти, выбитые из скребницы на увлажненный участок пола на конюшенном проходе Выбивать скребницу о цимбалины, столбы, стены, обратную сторону щетки и т д. не разрешается Штрих считается полным если скребница выбита после 60—80 движений щетки по телу лошади Начинающим рекомендуется считать про себя движения щеткой

При занятиях с детьми счет должен вести вслух тренер После каждых 60 движений он подает команду «Выбить скребницы» Это приучает начинающих к порядку, учит их чистить лошадь без задержек по принципу «шире мах – короче пауза». После чистки щеткой лошадь в той же последовательности протирают влажной суконкой, которую по мере загрязнения выполаскивают в ведре с водой и выжимают. В заключение обтирают еще раз суконкой и щеткой вдоль волос, чтобы пригладить их и придать им блеск.

Гриву, челку и хвост сначала разбирают пальцами, разделяя пряди волос и передавая их из одной руки в другую. Хвост предварительно встряхивают, чтобы удалить с него пыль. После разборки волосы протирают влажной суконкой, а затем чистят щеткой сверху вниз вдоль волос и снова обтирают суконкой. Для расчесывания очень густой гривы можно пользоваться гребнем, расчесывать хвост не рекомендуется. Окружность глаз, ноздри, а также половые органы и промежность протирают влажной губкой или суконкой. Копыта расчищают деревянным ножом или крючком. Тщательно удаляют грязь и навоз из стрелочных бороздок и с подошвы. При необходимости копыта замывают. Лошадь никогда не должна выходить из конюшни с грязными копытами.

Правила обращения с пугливыми, нервными и злобными лошадьми.

Неопытные спортсмены не должны ни в коем случае чистить лошадей, которые со[illegible] [illegible] чаях тренер несет за это р[illegible]

- На лошадей, которые кусаются, при чистке [illegible]
- Лошадей, которые бьют, могут чистить только спортсмены, имеющие опыт обра[illegible]
- Сопротивляющуюся, беспокойную, нервную [illegible] уборщика вызывает еще большее сопротивление. Там, где есть штатные конюхи, чистить таких лошадей поручают толь[illegible]
- При чистке надо действовать спокойно, тихо разговаривать с лошадью. Лица, которые несмотря на инструктаж кричат на лошадей, проявляют грубость и непонимание психологии лошади, никогда не смогут завоевать ее доверие, стать понимающими конниками.
- Щекотливых лошадей должны чистить внимательные и осторожные спортсмены. При необходимости можно [illegible] чистки такой лошади.

Туалетом лошади называют уход за ее гривой, челкой и хвостом. В прошлом длина гривы и хвоста определялась модой, в угоду которой лошадей иногда подвергали мучительным операциям (например, купированию хвоста). Теперь общепризнанна точка зрения, согласно которой грива, [illegible] хвост должны выполнять свое [illegible]ние как защитные волосы. На какой стороне лежит грива лошади — не так уж важно, главное, чтобы она гладко прилегала к шее и имела длину 10—15 см. Если грива лежит плохо, ее на короткое время заплетают в косички, затем расплетают, смачивают, приглаживают щеткой. При необходимости эту процедуру повторяют несколько раз. В отдельных случаях, например при участии в соревнованиях, можно заплести гриву в мелкие косички, но, если она имеет хороший вид, это излишне. Слишком длинную гриву никогда нельзя подрезать ножницами, ее надо осторожно прощипывать.

Особой тщательности требует туалет хвоста. Его надо аккуратно разбирать, слегка прореживать и удалять по одному длинные волосы с нижней и боковых сторон репицы. Естественную длину хвоста рекомендуется сохранять, подравнивать можно только самый его кончик. Гриву и хвост часто, особенно летом, моют. Если при этом пользуются мылом, его надо полностью выполаскивать, чтобы не было раздражения кожи. Летом в безветренную жаркую погоду, когда вода достаточно теплая, очень полезно купать лошадей. Для этого выбирают водоем с чистым твердым дном. В реках с быстрым течением купать лошадей нельзя. Пребывание в воде не должно быть дольше 5—10 мин. Если [illegible] покрывает всю лошадь, ее спину [illegible] обмывают рукой или щеткой. Когда нет условий для купания ло[illegible] их можно обмывать отстояв[illegible] водой. Еще проще обливать лошадь из шланга, но к этому ее надо [illegible]ть постепенно. Давление струи [illegible] быть небольшим. Ни в коем [illegible] нельзя обливать только что [illegible] или разгоряченную после [illegible] вспотевшую лошадь. Предва[illegible] ей надо отдохнуть и остыть. [illegible] купания или обмывания надо [illegible]но отжать воду с волос и расте[illegible] лошадь досуха. Особенно нужно [illegible]ить, чтобы не остались влажными [illegible] части ног, так как это может [illegible] к заболеванию мокрецами.

[illegible]сле работы лошади охотно ва[illegible]я катаются через спину. Целе[illegible]азно устроить для этого специ[illegible] [illegible] размером [illegible] и засыпать ее чистым, непыль[illegible]

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И СБЕРЕЖЕНИЕ ЛОШАДИ

[illegible] контроль за состоя[illegible] [illegible]оровья лошадей осуществляется [illegible]рам тренером, а непосредственно [illegible] ездой и после нее — спортсмена[illegible] [illegible]веряют общее состояние лоша[illegible] [illegible]о ее поведению, при необходимос[illegible] [illegible]меряют температуру. Чтобы про[illegible] аппетит, просматривают кор[illegible] Если обнаруживают в кормуш[illegible] [illegible]деный корм, можно предпо[illegible] что у лошади неправильно [illegible]ются коренные зубы и их острые [illegible] травмируют слизистую оболочку. В этом случае необходимо вме[illegible]льство ветеринарного врача.

[illegible]ошади могут спать и стоя и лежа. [illegible]е здоровые, но уставшие лошади [illegible] лежат даже днем, так они луч[illegible]

[illegible]о утрам надо проверять, ложилась [illegible]шадь.

В течение дня несколько раз проверяют состояние ног лошади. Прежде всего обращают внимание на то, как она стоит, равномерно ли опирается на все четыре конечности. Если лошадь освобождает, бережет одну ногу, особенно переднюю, необходимо прощупать сухожилия на этой ноге, проверить, нет ли припухлости или местного повышения температуры. Для сравнения прощупывают сухожилия на другой ноге. Если обнаружены какие-то отклонения от нормы, лошадь проверяют на ходу. Для этого ее проводят на длинном поводу шагом и спокойной рысью по ровной площадке с твердым и с мягким грунтом.

Во время проводки выясняют, на какую ногу хромает лошадь, степень и причину хромоты. Если при движении по твердому грунту хромота усиливается, причину надо искать в копыте. При поражении верхних отделов конечности, например плеча, хромота выражена больше, когда лошадь ведут по мягкому грунту.

У всех лошадей, в том числе и совершенно здоровых и нехромающих, ежедневно проверяют состояние копыт и ковки. Обращают внимание на прочность прикрепления подков, проверяют, не отогнулись ли барашки, не попал ли между подковой и подошвой камешек или другой твердый предмет, который может вызвать наминку. Если же при проводке возникает предположение, что хромота связана с поражением копыта и это подозрение подтверждается повышенной местной температурой, необходимо более тщательное исследование, которое может сделать только ветеринарный врач. Спортсмен может помочь поставить диагноз, сообщив врачу свои наблюдения.

При осмотре копыта обязательно проверяют мякиши и венчик, которые при движении быстрыми аллюрами особенно часто получают ушибы, царапины и другие травмы. Так как в конюшне это случается крайне редко, обнаруженные засечки венчика на утренней проверке говорят о невнимательном осмотре лошади после работы Это относится и к царапинам на внутренней поверхности пута, которые возникают при задевании ногой об ногу.

Лошадей с травмами на ногах надо немедленно освобождать от работы и показывать ветеринарному врачу Если травма незначительная и тренер сам ее обработал, то и в этом случае необходимо до полного заживления царапины или ссадины использовать лошадь с большой осторожностью.

За состоянием ног лошадей тренер обязан наблюдать и во время занятия Если лошадь захромает потеряет подкову или у нее будет замечена травма, ее надо немедленно освободить от работы, увести на конюшню и оказать первую помощь Надо всегда помнить, что даже небольшая травма на ноге лошади может вызвать неустранимые последствия

На корпусе лошади травмы случаются чаще всего при размещении в неприспособленных конюшнях во время соревнований. Даже очень старательный и заботливый конюх может не заметить торчащего из стены гвоздя или скрытого подстилкой куска проволоки Поэтому во время выездов на турниры надо особенно тщательно осматривать тело лошади, своевременно обрабатывать замеченные травмы, а их причины устранять.

В местах прилегания конского снаряжения на спине, холке грудной стенке могут быть обнаружены потертости или болезненные мягкие ограниченные горячие припухлости (нагнеты). Так как они появляются через 30—60 мин. после расседлывания, их нередко замечают только на следующий день. Лошадь, у которой замечены такие травмы необходимо освободить от работы и лечить, так как иначе она может надолго выйти из строя. Для профилактики потертостей и нагнетов от амуниции надо внимательно проверять исправность, чистоту и правильность подгонки седла и своевремен устранять все недостатки.

Рот лошади часто травмируется из-за невнимательности или неправильных действий всадника. Особенн часто травмы возникают при езде с мундштуком, а также у молодых, сопротивляющихся действию повода лошадей Если замечены надавленны места или следы ущемления на губах лошади, ее надо освободить от работы до полного излечения. Надо постоянно следить за правильностью пригонки и надевания оголовья, особен мундштучного.

Для тренера и спортсмена нелегк обнаружить чрезмерную нагрузку лошади во время работы. Часто утомл ние проявляется только в меньшем стремлении лошади идти вперед и в спотыкании Тщательный и подробны осмотр после работы, внимательно наблюдение за поведением лошади в конюшне помогут своевременно заметить признаки переутомления и соответственно изменить нагрузку

Уход за лошадью после работы Чтобы лошадь остыла и обсохла, последние 15 мин. занятия отводят н езду шагом с отданным поводом В конюшне седло сразу снимают и растирают лошадь досуха соломенным жгутом После этого ее чистят как следует щеткой, чтобы открыть забиты пылью поры и усилить кровообращение в коже В отдельных случаях лошадь после расседлывания накрывают, но если она начнет под попоной потеть, ее раскрывают и ставя в защищенное от сквозняков мест В теплое время пропотевшие места на теле лошади можно после высыхания замыть

Ноги лошади после работы замывают обязательно. После замывания ног отжимают волосы и вытирают н ги мягкой тряпкой Можно воспользо для вытирания и сухими чис опилками. Чтобы избежать оте- суставов и сухожильных влага после больших нагрузок, особенно выездов в поле, замытые и вы- ноги лошади дополнительно рают специальными лекарствен- смесями — так называемыми и — и затем накладывают на нетугие ватно-марлевые повязки твует много разнообразных ре- флюидов. Некоторые из них втирать в область сухожилий актическими целями каждый и же после работы замечено или повышение местной тем то на область сухожилий ают бинт, смоченный охлаж- смесью, например буровской стью. Высохшую повязку заме- новой, предварительно хорошо ссировав пораженный участок ко-

Иногда «греющееся» сухожи- или ушибленное место обмазыва экрой глиной, которую периоди- смачивают холодной водой

тование ног лошади (без ват- подкладки) применяют для пре- дения ушибов и царапин во работы. Рекомендуется бинто- ноги перед преодолением препят- [illegible] хромоту Циркуляцию крови нарушить и промокший во вре- работы, а потом высохший бинт е потертости могут возникнуть, ноги лошади перед бинтованием ти как следует очищены или в т попал песок,

Для бинтования применяют боль- частью бинты неяркой окраски, ной 10 см и длиной 1,8—2 м. й сухой бинт предварительно о скатывают так, чтобы его ко- с пришитыми тесемками оказался внутри Нога лошади при бинтовании должна опираться на землю.

Конец бинта накладывают несколько наискось ниже запястного сустава и придерживают левой рукой Правой рукой накладывают два-три витка на этот конец и затем продолжают бинтовать слегка наискось сверху вниз так, чтобы каждый виток наполовину закрывал предыдущий Доведя бинт до путового сустава, но не захватывая его, начинают вести бинтование вверх. Под запястьем бинт закрепляют тесемками, концы которых завязывают на наружной стороне пясти и заправляют под последний виток бинта

Для осмотра лошади экспертом, ветеринарным врачом или кузнецом, а также на выводку ее всегда представляют расседланной, но обязательно в трензельном оголовье Из соображений безопасности запрещается выводить лошадь из конюшни на недоуздке Выводящий, находясь слева от лошади против ее шеи, держит правой рукой, поднятой до уровня плеча, разделенные указательным и средним пальцами поводья приблизительно на ширину ладони ниже трензельных колец. Поднятые концы поводьев пропущены через правую ладонь и прижаты большим пальцем

Когда начинается осмотр, спортсмен становится лицом к лошади и удерживает ее руками за поводья взятые непосредственно под трензельными кольцами. Конец повода остается в правой руке Слегка осаживая или подтягивая на себя, лошадь заставляют ровно встать на все четыре ноги Голову лошади слегка приподнимают (рис 10)

По желанию эксперта или врача лошадь проводят шагом и рысью. Поворачивают лошадь, если она хромает, всегда в сторону здоровой ноги. При проводке спортсмен идет в ногу с лошадью слева от нее против середины шеи Если лошадь идет вяло, можно выйти перед ее головой и попытатьнюшне это случается крайне редко, обнаруженные засечки венчика на утренней проверке говорят о невнимательном осмотре лошади после работы. Это относится и к царапинам на внутренней поверхности пута, которые возникают при задевании ногой об ногу.

Лошадей с травмами на ногах надо немедленно освобождать от работы и показывать ветеринарному врачу. Если травма незначительная и тренер сам ее обработал, то и в этом случае необходимо до полного заживления царапины или ссадины использовать лошадь с большой осторожностью.

За состоянием ног лошадей тренер обязан наблюдать и во время занятия. Если лошадь захромает, потеряет подкову или у нее будет замечена травма, ее надо немедленно освободить от работы, увести на конюшню и оказать первую помощь. Надо всегда помнить, что даже небольшая травма на ноге лошади может вызвать неустранимые последствия.

На корпусе лошади травмы случаются чаще всего при размещении в неприспособленных конюшнях во время соревнований. Даже очень старательный и заботливый конюх может не заметить торчащего из стены гвоздя или скрытого подстилкой куска проволоки. Поэтому во время выездов на турниры надо особенно тщательно осматривать тело лошади, своевременно обрабатывать замеченные травмы, а их причины устранять.

В местах прилегания конского снаряжения на спине, холке, грудной стенке могут быть обнаружены потертости или болезненные мягкие ограниченные горячие припухлости (нагнеты). Так как они появляются через 30-60 мин после расседлывания, их нередко замечают только на следующий день. Лошадь, у которой замечены такие травмы, необходимо освободить от работы и лечить, так как иначе она может надолго выйти из строя. Для профилактики потертостей и нагнетов от амуниции надо внимательно проверять исправность, чистоту и правильность подгонки седла и своевременно устранять все недостатки.

Рот лошади часто травмируется [illegible] а невнимательности или неправильных действий всадника. Особенно часто травмы возникают при езде с мундштуком, а также у молодых, сопротивляющихся действию повода лошадей. Если замечены надавленные места или следы ущемления на губах лошади, ее надо освободить от работы до полного излечения. Надо постоянно следить за правильностью пригонки и надевания оголовья, особенно мундштучного.

Для тренера и спортсмена нелегко обнаружить чрезмерную нагрузку лошади во время работы. Часто утомление проявляется только в меньшем стремлении лошади идти вперед и [illegible] спотыкании. Тщательный и подробный осмотр после работы, внимательное наблюдение за поведением лошади [illegible] конюшне помогут своевременно заметить признаки переутомления и соответственно изменить нагрузку.

Уход за лошадью после работы. Чтобы лошадь остыла и обсохла, последние 15 мин. занятия отводят на езду шагом с отданным поводом. В конюшне седло сразу снимают и растирают лошадь досуха соломенным жгутом. После этого ее чистят как следует щеткой, чтобы открыть забитые пылью и потом поры и усилить кровообращение в коже. В отдельных случаях лошадь после расседлывания накрывают, но если она начнет под попоной потеть, ее раскрывают и ставят в защищенное от сквозняков место. В теплое время пропотевшие места на теле лошади можно после высыхания замыть.

Ноги лошади после работы замывают обязательно. После замывания ног отжимают волосы и вытирают ноги мягкой тряпкой. Можно воспользо[illegible]я для вытирания и сухими чис- [illegible] опилками. Чтобы избежать оте[illegible] я суставов и сухожильных влага[illegible] после больших нагрузок, особенно [illegible] выездов в поле, замытые и вы[illegible] ноги лошади дополнител[illegible] ают специальными лекарствен[illegible] смесями так называемыми [illegible] и [illegible] и затем накладывают на [illegible]

[illegible] актическими целями каждый [illegible] сли же после работы замечено [illegible] не или повышение местной тем[illegible] ты, то на область сухожилий [illegible] ают бинт, смоченный охлаж[illegible] смесью, например буровской [illegible] о. Высохшую повязку заме[illegible], предварительно хорошо [illegible] ровав пораженный участок ко[illegible] эсти. Иногда «греющееся» сухожи[illegible] или ушибленное место обмазы[illegible] окрой глиной, которую периодически смачивают холодной водой.

[illegible] итование ног лошади (без ват[illegible] подкладки) применяют для пре[illegible] зения ушибов и царапин во [illegible] работы. Рекомендуется бинто[illegible] ноги перед преодолением препят[illegible] перед работой молодых лошадей на корде. Бинтование требует [illegible] жности и умения. Слишком туго [illegible] енный бинт может затруднять [illegible] обращение в конечности и даже [illegible] ть хромоту. Циркуляцию крови [illegible] нарушить и промокший во вре[illegible] боты, а потом высохший бинт [illegible] ые потертости могут возникнуть. [illegible] ноги лошади перед бинтованием [illegible]

[illegible] неяркой окраски, [illegible] 10 см и длиной 1,8—2 м. [illegible] сухой бинт предварительно скатывают так, чтобы его ко[illegible] с пришитыми тесемками оказался внутри. Нога лошади при бинтовании должна опираться на землю.

Конец бинта накладывают несколько наискось ниже запястного сустава и придерживают левой рукой. Правой рукой накладывают два-три витка на этот конец и затем продолжают бинтовать слегка наискось сверху вниз так, чтобы каждый виток наполовину закрывал предыдущий. Доведя бинт до путового сустава, но не захватывая его, начинают вести бинтование вверх. Под запястьем бинт закрепляют тесемками, концы которых завязывают на наружной стороне пясти и заправляют под последний виток бинта.

Для осмотра лошади экспертом, ветеринарным врачом или кузнецом, а также на выводку ее всегда представляют расседланной, но обязательно в трензельном оголовье. Из соображений безопасности запрещается выводить лошадь из конюшни на недоуздке. Выводящий, находясь слева от лошади против ее шеи, держит правой рукой, поднятой до уровня плеча, разделенные указательным и средним пальцами поводья приблизительно на ширину ладони ниже трензельных колец. Поднятые концы поводьев пропущены через правую ладонь и прижаты большим пальцем.

Когда начинается осмотр, спортсмен становится лицом к лошади и удерживает ее руками за поводья, взятые непосредственно под трензельными кольцами. Конец повода остается в правой руке. Слегка осаживая или подтягивая на себя, лошадь заставляют ровно встать на все четыре ноги. Голову лошади слегка приподнимают (рис. 10).

По желанию эксперта или врача лошадь проводят шагом и рысью. Поворачивают лошадь, если она хромает, всегда в сторону здоровой ноги. При проводке спортсмен идет в ногу с лошадью слева от нее против середины шеи. Если лошадь идет вяло, можно выйти перед ее головой и попытать-

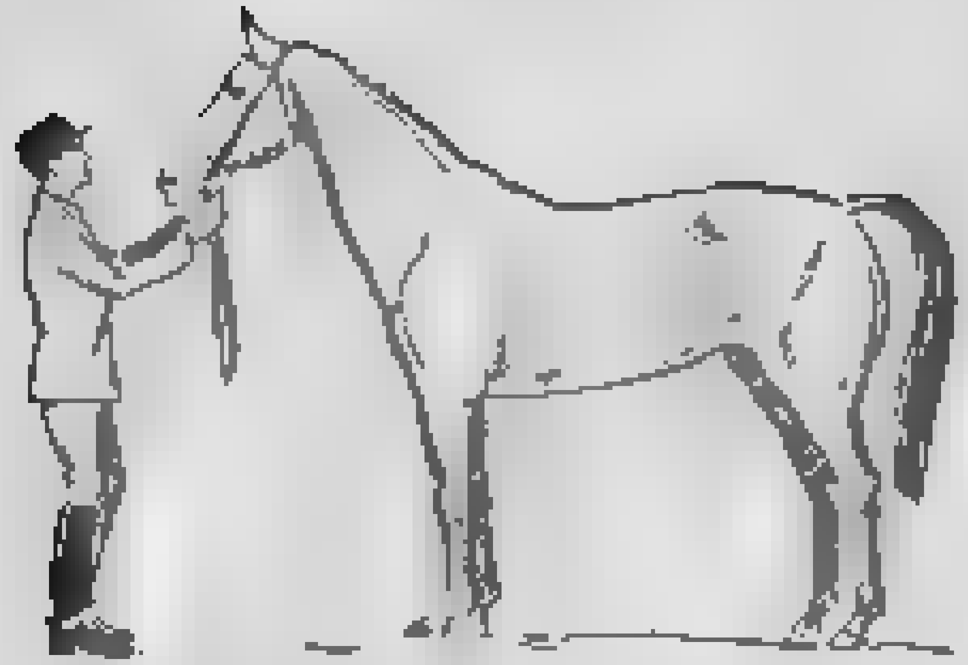


Рис. 10 Выводка лошади

ся послать ее рукой вперед. При этом нельзя оглядываться на лошадь.

При необходимости помощник, который должен находиться сзади и в стороне от лошади, может послать ее легким ударом бича ниже скакательных суставов, но при этом надо избегать излишнего шума, свиста и хлопанья бича.

Иногда во время проводки лошадь рвется вперед. В этом случае выводящий должен несколько отстать и, находясь против ее плеча, попытаться удержать лошадь мягким натяжением повода. Если это не помогает, поднимают перед глазами лошади левую руку и голосом стараются ее успокоить.

Выводка лошадей служит для систематического контроля за их состоянием и одновременно является составной частью первоначальной подготовки всадника. Проводить выводку необходимо регулярно каждый месяц. На выводке лошадей осматривает руководитель спортивной секции или представитель вышестоящей организации, желательно присутствие ветеринарного врача и кузнеца.

К выводке лошадей специально готовят: тщательно чистят, расчищают и замывают копыта, приводят в порядок туалет. Выведенная лошадь должна быть совершенно сухой. Запрещается смазывать ее копыта мазями или дегтем. Во время выводки проверяют и оценивают упитанность, чистку, ковку и туалет, а также состояние здоровья лошади. Особенно проверяют чистку труднодоступных участков тела. Копыта поднимают и осматривают.

Все обнаруженные недостатки должны быть устранены.

Оценки и все замечания заносят в ведомость, которую представляют для сравнения и контроля на следующую выводку.

Одновременно с выводкой проверяют чистоту и порядок на конюшне, наличие и исправность всего инвентаря.

При занятиях с молодыми спортсменами целесообразно проводить выводку как подведение итогов соревнования на лучшее содержание лошадей.

ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА

Первоначальная подготовка конника решает множество задач физического воспитания и формирования личности спортсмена в целом — высокоидейного, сознательного гражданина своей страны, физически развитого, обладающего большими знаниями, умениями и навыками в искусстве верховой езды. Наиболее способные спортсмены должны подготовиться к успешному участию в спортивных соревнованиях, овладеть основами тренинга и получить необходимые навыки подготовки молодых лошадей.

ПРЕДПОСЫЛКИ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ ВСАДНИКОВ

Для успешного обучения в конном спорте необходимо выполнение ряда предварительных условий, которые касаются как мест проведения занятий, так и их методики.

[illegible] сомнения, правомерно стрем[illegible] выработать у всадника навыки [illegible] и уверенность действий [illegible] лошади как можно раньше, в детском возрасте. Однако об[illegible] верховой езде в полном [illegible] этого слова в это время ду[illegible] еще нельзя, так как рост и силы [illegible]ка не позволяют ему [illegible] лошадью (за исключением [illegible]). Для общей оценки возмож[illegible] всадника очень важна его фи[illegible] а физическое развитие детей [illegible]гадать нельзя (разве только [illegible] облик родителей может [illegible] кое-какие исходные данные).

[illegible]ржание равновесия, способ[illegible] воздействовать на лошадь, эле[illegible] облика зависят от особен[illegible] телосложения всадника.

Рост взрослого всадника должен [illegible] около 160—170 см. В про[illegible] случае ему трудно подобрать [illegible] лошадь.

[illegible] и посадки важное значение [illegible] таз и бедра. Короткий и узкий [illegible] облегчает посадку из-за низкого устойчивого к сдвигам в сторону [illegible]

[illegible] бедра всадника [illegible] с плоской внутренней по[illegible]ностью. Это дает оптимальную [illegible]ность соприкосновения. Длин[illegible] повернутое внутрь бедро, плотно [illegible]гающее при прижатии седалища [illegible]

Если плечи всадника высоко под[illegible] или слишком развиты, а шея [illegible] этого выглядит слишком корот[illegible], то общий облик его ухудшается. [illegible]одно поднимающаяся над нена[illegible]яженными плечами тонкая шея [illegible]дает благоприятный внешний вид.

Верхняя часть [illegible] бед[illegible]рами, она не должна быть искажена [illegible]шней упитанностью. Позвоночник неизмененный, с плоским S-образным изгибом.

Знания спортсмена-конника, если он хочет достичь успехов в конной подготовке, должны быть весьма обширными. Вот почему ему необходимо хорошее общее образование.

В значительной мере успех обучения в конном спорте зависит от особенностей характера спортсмена.

Любовь к лошади — необходимое условие для конника. Она лежит в основе всей целеустремленной работы спортсмена с лошадью наряду со знанием физических и психических возможностей животного. Отношение к лошади должно побуждать в процессе работы с нею делать лошади добро, облегчать ей выполнение нужного маневра, создавать хорошие условия жизни и защищать от неприятностей.

Старательность — важнейшая черта для конника. Она является залогом хороших результатов обучения и тренировки.

При работе с лошадью от конника требуется терпение, самообладание и трудолюбие.

Пунктуальность, добросовестность и точность при выполнении полученных заданий помогут быстрее достичь успехов в обучении. Мужество и решительность нужны при преодолении препятствий на местности и конкурном поле. Честолюбие также окажется полезным качеством, если всадник подчинит свое стремление к успеху тому, что необходимо и полезно лошади. Если лошадь хорошо подготовлена, всадник редко попадает в трудное положение. Но и здесь он не теряется. Каждый всадник постоянно должен проявлять дисциплинированность, строгость к себе и воздержание.

Что же касается преподавателя-тренера, то это высокое и ответственное звание предполагает наличие у него достаточных политических, специальных, педагогических и методических знаний, без которых он не мо-

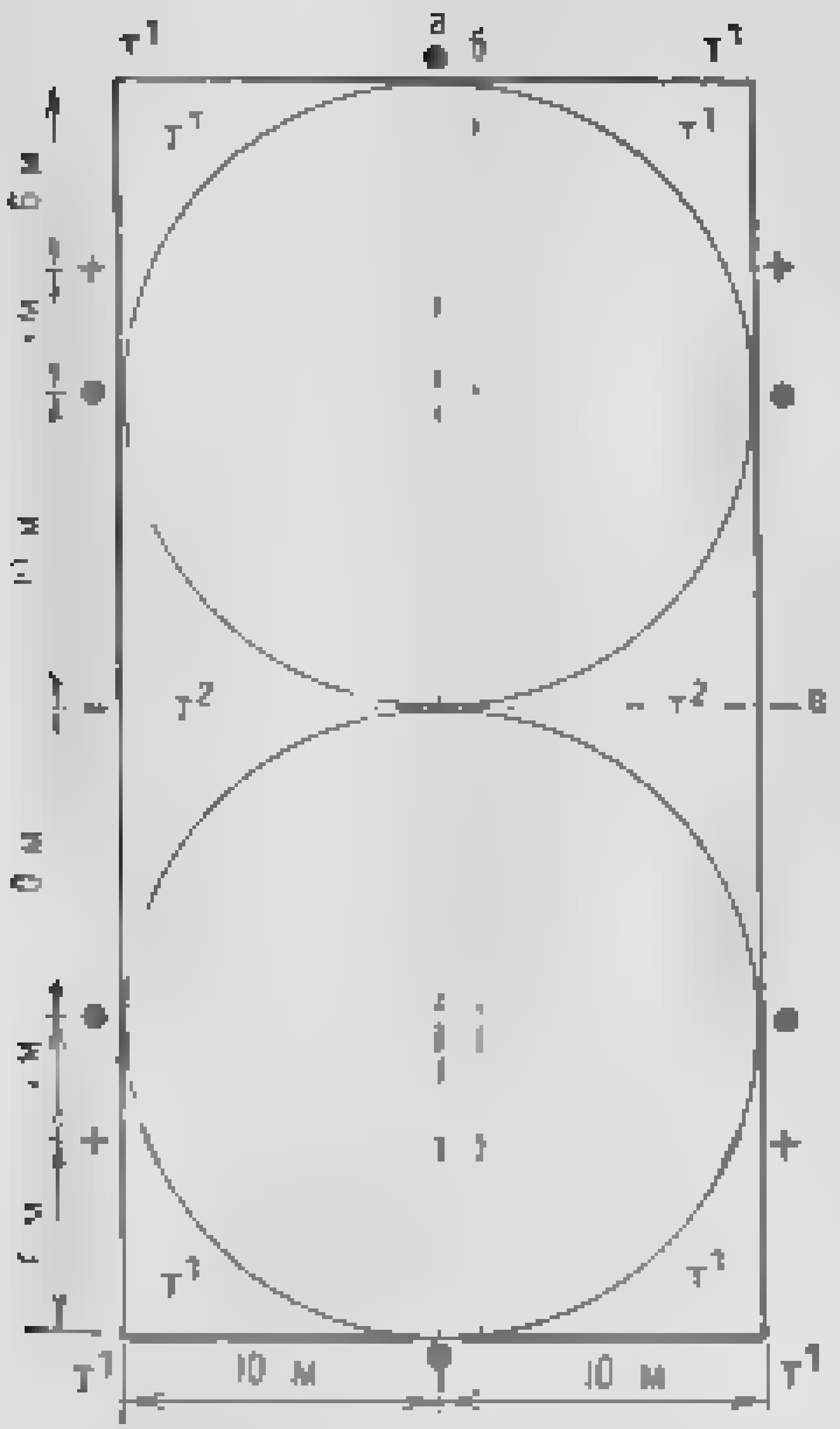


Рис. 11. Манеж с размеченными точками в [illegible]

[illegible] линия: б — [illegible] [illegible] — место преподавателя [illegible]

жет быть ни учителем, ни воспитателем спортсменов

Место занятий. В качестве открытого манежа пригодна ровная площадка с «легкой» почвой (не слишком глубоким песком), чтобы использовать ее и в сырую погоду. На площадке размечают прямоугольник размером 20×40 м, а лучше 30×60 м При устройстве нового манежа надо учитывать, что для некоторых заданий необходима площадка для выездки размером 20×60 м. Манежи больших размеров предпочтительнее На маленьком манеже суставы и сухожилия лошадей несут большую нагрузку Обучение всадника в начальной стадии также страдает из-за частых поворотов. Правда, большие размеры манежа делают более трудной работу преподавателя, однако они все же выгоднее, чем слишком маленькие. где даже немногочисленные всадники мешают друг другу

Для ограждения манежа устр и вают небольшой земляной вал или низкую (высотой до 60 см) изгородь. Для ориентировки всадников при езде и правильного выполнения фигур (на манеже никогда не ездят как попало, а всегда по строго определенным манежным фигурам) площадку размечают маркировочными знаками (рис. 11)

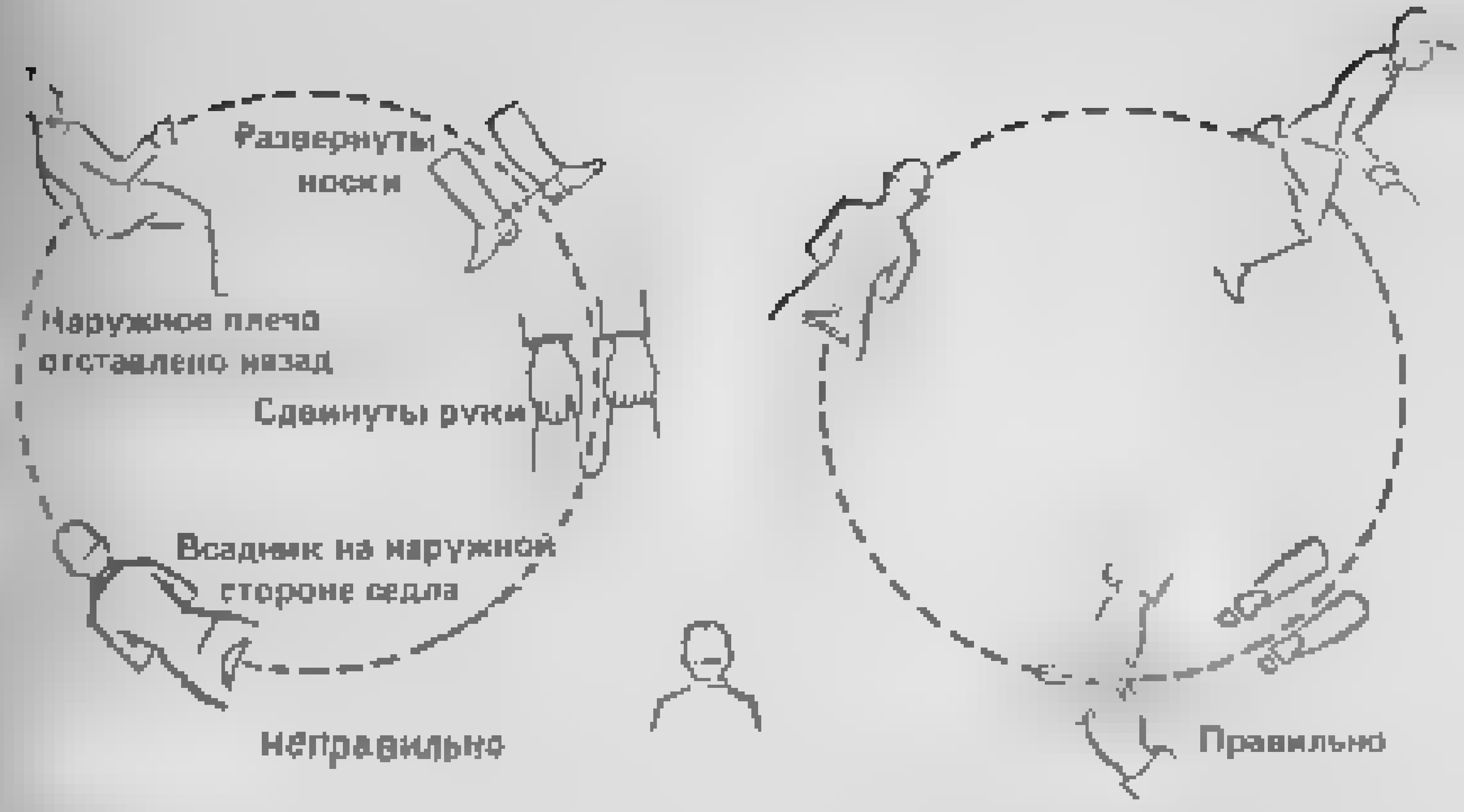
Манеж нуждается в постоянном уходе Его надо очищать от навоза камней и посторонних предметов, регулярно боронить, а след движения. особенно в углах манежа, ежедневно загребать граблями и выравнивать. Предпочтительно равномерное, по возможности без теней искусственное освещение

Преподаватель должен правильно выбрать место для наблюдения за всадниками и лошадьми во время езды (см рис. 11) Он отмечает

— сбоку — глубину посадки, колебания в такт движению лошади положение ступни, шенкеля, колена бедра (длина стремени), выпрямление верхней части тела и головы постановку и движение рук.

сзади — отставленное колено повернутый шенкель, сгибание в пояснице, расставленные в стороны локти, косое положение головы,

— спереди — развернутые ступни отведенное от седла колено, неравную длину стремян, неспокойные руки, поставленные слишком высоко или


Развернуты носки
Наружное плечо отставлено назад
Сдвинуты руки
Всадник на наружной стороне седла
Неправильно
Правильно

. Это видит тренер, находясь на сере
длинной стороны при езде по кругу

к м низко, расставленные в сто- локти, косое положение головы 12).

Кроме манежа, на котором прово- работу по выездке, необходимо ь большую площадку для об и прыжкам (конкурное поле), на рой можно расставлять препят- я в нужном порядке. Конкурное должно быть ровным и иметь й грунт, чтобы лошади при от- лкивании и приземлении имели на- ую опору В оборудование каж- го конкурного поля входит канава одой или система таких канав. На шом конкурном поле должны естественные препятствия (вал, кет). Особенно нужны для обучения всадников и лошадей гимнасти- ские препятствия Если конкурное ле достаточно велико, надо выде- ть часть его (25×25 м) для уст- стра препятствия в форме звезды м. рис. 55), а на одной стороне пост- ть ряд банкетов

Крытый манеж представляет ьшие преимущества для зимней работы. Импровизированные манежи можно оборудовать из амбаров или больших сараев. Минимальная высота — 4 м до потолочных балок (для выполнения невысоких прыжков). Минимальная площадка для езды должна быть размером 10×20 м

Контрольные дистанции на местности. Работа всадника и лошади на местности долж а проход ть на разнообразных дистанциях. Частое повторение одинаковых упражнений на одном участке приводит к нежелательному привыканию. лошадь опережает сигналы всадника. Это отн сится и к участкам, которые изо ч в день проходят галопом. Лошади в конце концов начинают волноваться уже при приближении к такому участку

Однако, несмотря на необходимость разнообразия, для обучения как всадника, так и лошади время от времени нужна стандартная дистанция, которая даст возможность удлинять махи лошади при ускорении галопа, проверять способность всадника придерживаться заданного темпа движения или времени прохождения дистанции и т п. Эта дистанция дликой не менее 500 м должна проходить по ровной прямой или плавно поворачивающей дорожке. Ее ширина — 3—4 м, грунт мягкий и эластичный, по возможности одинаковый на всем протяжении участка (например, лесная просека)

Для развития у всадников чувства темпа на всем протяжении дистанции через каждые 50—100 м устанавливают таблички с указанием расстояния

Классное помещение. Лишь немногие теоретические вопросы могут быть достаточно основательно разъяснены во время практических занятий. Немало следует объяснить перед уроком езды. Для этого необходим оборудованный класс

Для обучения конников полезно иметь модель манежа для выездки и конкурного поля. На ней можно демонстрировать манежные фигуры. Нужны также наглядные таблицы муляжи, демонстрационный экран.

Составные части первоначальной подготовки. Подготовка спортсмена-конника включает

— обучение уходу за лошадью и за конюшней

— обучение верховой езде

теоретическую подготовку

— физическую подготовку

Молодой спортсмен-конник должен научиться правильно выполнять все работы по уходу за лошадью, все конюшенные работы, освоить мероприятия по технике безопасности (чистка лошади, купание и замывка, уход за гривой, челкой и хвостом уход за копытами, контроль за состоянием здоровья и оздоровительные мероприятия, пользование конюшенным инвентарем, наведение порядка в конюшне и конюшенные работы работы по хранению, подготовке и раздаче корма) В первом периоде обучения молодого спортсмена конника этим частям подготовки следует придавать такое же большое значение, как и практической верховой езде

Обучение верховой езде. Содержание практического обучения верховой езде подробно изложено в соответствующих главах, здесь мы дадим лишь общие методические указания

Предварительным условием успешной работы преподавателя является распределение учебного материала по отдельным практическим занятиям. При этом следует исходить из годового учебного плана

Годовой учебный план, утвержденный руководством секции (школы, клуба), — закон для преподавателя Он должен быть составлен индивидуально для каждой смены и содержать следующие данные: число планируемых занятий, цели спортивно практической работы (кто и до какого уровня должен быть подготовлен например, 10% спортсменов должны выполнить задание по выездке легкого класса), распределение часов по отдельным видам подготовки (например, 120 часов, в том числе: обучение верховой езде 60 часов, гимнастика 8 часов, теоретические занятия — 30 часов, работа в конюшне — 32 часа), темы теоретических занятий с указанием часов, мероприятия по подготовке особых празднеств (внутрисекционных и внутриклубных соревнований, праздников урожая и т п.); работы по благоустройству объекта и сооружений (вид работы и количество часов)

Годовой учебный план надо распределить по месяцам, а затем планировать отдельные занятия. Соблюдение основных дидактических принципов при обучении обязательно.

При планировании занятий определяются: цель занятий, необходимые материалы, методы обучения, распределение лошадей, расписание занятий

[illegible] тренировочного занятия

	Мин
лошадьми и инвентарем	40
ное объяснение темы занятия	15
[illegible]	5
[illegible]	10
рактических езды верхом	75
[illegible] с лошадьми	25
ение итогов	10
	180

тренировочного занятия вы[illegible] из годового учебного плана и [illegible] на неделю. Цели отдельных занятий должны основательно [illegible]ых, так как успех опреде[illegible]их достижением [illegible] постановки целей заня[illegible] [illegible] чист[illegible]дей и уяснение этих правил получение навыков правильной [illegible] лошадей [illegible]знакомление с манежными [illegible] езда вдоль стены мане[illegible]ремена направления по диа[illegible] от угла манежа» отработка умения выполнять [illegible] на передних ногах и т д [illegible]ями занятия спортсменов зна[illegible] перед уроком

[illegible]обходимые материалы. При [illegible]овании занятия и подготовке к [illegible] преподаватель должен заранее [illegible] необходимые учебные по[illegible] и своевременно полностью соб[illegible] к занятию.

[illegible] *обучения.* Беседа — целе[illegible]зный, но довольно трудный [illegible] теоретического обучения. Во [illegible] беседы преподаватель посте[illegible] подводит спортсменов к само[illegible]ному нахождению ответов на [illegible] сведения, пояснить на [illegible]ных пособиях. Для этого под[illegible] лекция. Длинные лекции [illegible] быть исключены

[illegible]ктическим упражнениям пред[illegible] их показ преподавателем, повторение одним, а затем всеми спортсменами. Преподаватель следит, чтобы все обучающиеся правильно выполнили требуемое упражнение, только после этого можно переходить к тренировке

Распределение лошадей. При обучении начинающих посадке полезно давать всаднику длительное время одну и ту же лошадь. Однако смена лошади может иногда помочь продвинуться вперед всаднику, отстающему в обучении

План проведения занятия составляется по времени, с точностью до 10 минут Если этого не сделать, можно не успеть пройти запланированный материал Главное правило планирования — лучше меньше, но основательнее. Необходимо достаточно времени оставлять для повторения упражнения. Только путем повторения пройденного материала на последующем занятии можно проверить, правильно ли усвоено предыдущее. Повторенный материал увязывается с новым учебным материалом С повторения надо начинать каждый урок, как теоретический, так и практический. Одновременно оно служит средством проверки подготовленности спортсменов и показывает, можно ли двигаться дальше

Материал урока основательно продумывается и записывается в краткой форме. Строгое соблюдение плана является необходимым условием успешного урока Отступления от плана могут быть оправданы лишь в том случае, если значительная часть спортсменов или лошадей испытывает непредвиденные трудности

Чтобы обеспечить порядок и безопасность, надо каждое занятие на открытом или закрытом манеже начинать и заканчивать построением смены. Особенно нельзя забывать о проверке седловки и взнуздывания перед началом занятья.

Теоретическое обучение является необходимым дополнением практических занятий, оно должно предшествовать им. Теория включает сведения о верховой езде, происхождении лошади, введение в анатомию и физиологию, учение об экстерьере, вопросы ковки, кормления лошадей.

Кроме того, занимающиеся знакомятся с правилами соревнований и отдельными вопросами теории тренинга. Теоретический урок, как правило, состоит из следующих частей: введение (которое имеет связь с предыдущей темой), наложение нового материала, повторение и углубление.

Теоретические занятия проводятся 1—2 раза в месяц. Краткие объяснения по теории верховой езды можно давать в процессе подготовки к тренировочному занятию перед седловкой или гимнастикой.

В конном спорте большое значение имеет физическое развитие обучаемых. Одних школьных занятий по физкультуре часто бывает недостаточно. Многие спортсмены-конники занимаются еще и другими видами спорта (гимнастикой, плаванием). По той же причине во всех спортивных секциях придается большое значение сдаче норм на значок ГДР «Готов к труду и защите Родины».

Костюм всадника. Костюм, предусмотренный правилами для турниров, дорог и легко портится, поэтому на занятиях использовать его нецелесообразно. Хорошо сидящий костюм благоприятно сказывается на посадке всадника и его воздействии на лошадь, такой костюм нужно беречь от преждевременного износа и загрязнения. Вот почему при всякой другой работе надо носить рабочий костюм, не стесняющий движений тела. Подходит для этой цели рабочий халат или комбинезон. При мытье лошадей надо надевать резиновые сапоги. Работа на конюшне без плотной обуви недопустима.

Костюм для обучения верховой езде должен быть прочным и безупречным по размеру. Брюки для верховой езды — важнейшая часть костюма всадника — должны прилегат на разрезе ног, плотно облегать голень от колена до щиколотки и пр этом не давить и не тянуть. По сторонам и на седалище они должны быть свободными, чтобы свободн сгибалось колено. Натяжения на разрезе ног, образования складок на седалище не должно быть.

Очень практичны и особенно приятны в летние месяцы длинные брюки. Особенно их можно рекомендовать молодежи и детям.

Брюки для верховой езды шьют из прочного костюмного материал спокойной расцветки (серой или коричневой). Особенно хороши эл гантные рейтузы из эластика. Н брюки в сапоги нашивают цельны замшевые лен. Под брюки, которы или хорошо облегают талию, ил держиваются сверху подтяжками снизу штрипками, надевают длинны или доходящие до колен кальсоны, которые не должны сбиваться под коленом. Если ездить без достаточ длинных кальсон, можно стереть кровь кожу на бедрах и седалище.

Сапоги для верховой езды должны быть узкими в ступне и н икрах, так как это нарушает цирк ляцию крови. Голенища на сторон обращенной к лошади, должны быт мягкими. Подошва гладкая (без по меток).

Сапоги шьют из черного хром или искусственной кожи. Коричневы кожаные отвороты на сапогах — принадлежность костюма только ко куриста и троеборца. С длинны брюками носят черные ботинки. Р зиновые или пластиковые сапоги я ляются хорошей и сравнительно де шевой заменой кожаных сапо. Одежда на верхней части тела долж на быть плотно облегающей. Верхня [illegible] и тренировочные блузы не [illegible] так как попавший в них воз[illegible] искажает линию спины всадни[illegible] [illegible] не надевать пуловер.

[illegible] тки — составная часть пол[illegible] костюма всадника, поэтому ими [illegible]льзоваться и на тренировках. [illegible]гот, доходящий приблизительно [illegible]ны бедра, должен быть со[illegible]ующей бриджам расцветки, с [illegible] до талии и раскошенными полами.

[illegible] целях безопасности необходимо [illegible] защитный головной убор [illegible] учебных групп должны носить жесткий шлем даже тогда, ког[illegible] не прыгают и не выезжают в [illegible]

[illegible] и молодежь могут обходить[illegible]ными, свободными в разрезе [illegible]ями, к которым пришита па[illegible]ток, чтобы они не задира[illegible] вверх. Полуботинки и трениро[illegible] туфли надевать нельзя из-за [illegible] застревания ноги в стре[illegible] при падении.

[illegible]олодые всадники должны еще [illegible]ить шпоры. После приблизи[illegible]о восьмимесячного обучения на[illegible] кроме всего прочего, проверять, [illegible]таточно ли спокоен у них шен[illegible], чтобы разрешить им носить при [illegible] шпоры. Это выдающееся собы[illegible] в конноспортивной жизни моло[illegible] [illegible] на руководство секции мо[illegible] [illegible] в празд[illegible] обста[illegible]не.

[illegible]ры надевают[illegible] параллельно [illegible], выше него на ширину трех [illegible]цев. Пряжка ремешка должна [illegible] слегка отклоняется наружу от [illegible] точки. Острые шпоры и шпоры [illegible] репейками запрещены.

Хлыст длиной 1—1,3 м можно [illegible]менять с разрешения преподава[illegible] для усиления действия шенкеля. [illegible] же целью можно использовать [illegible]бкий ореховый прут такой же дли[illegible]

Порядок на манеже. При верховой езде на открытом или закрытом манеже обязателен определенный порядок, который помогают поддерживать обозначения, манежные фигуры, правила, а также команды и указания.

Интервал — это расстояние между двумя находящимися рядом всадниками, измеренное от стремени до стремени.

Дистанцией называется расстояние от хвоста передней лошади до головы идущей за ней. Дистанция измеряется шагами (около 1 м) и длиной лошади (3 шага). Если не указано иной, в смене всегда придерживаются дистанции в 6 шагов. Дистанция составит длину 6 шагов (двух лошадей), если всадник будет видеть между ушами своей лошади копыта задних ног передней лошади.

Всадник или смена движется ездой направо (налево), если его правая (левая) сторона обращена внутрь манежа. Внутренняя сторона лошади — это сторона, в которую она имеет постановление*. Если лошадь идет с прямым постановлением, внутренней называют сторону, обращенную внутрь манежа.

Наружная сторона лошади противоположна постановлению, а при прямом постановлении — это сторона, обращенная к стенке манежа.

При обучении верховой езде применяется езда вроль. Каждый всадник самостоятельно определяет место и момент выполнения заданного упражнения. При этом следует правильно выдерживать манежные фигуры. Всадник не должен ездить все время вслед за другим, он постоянно ищет свой собственный путь, переходя, например, на езду по кругу. Смысл езды вроль состоит в том, что каждый всадник самостоятельно управляет своей ло-

---

[*] Постановление — легкий поворот головы лошади в ту или иную сторону настолько, [illegible] глаза лошади. — *Прим. спец. ред.*

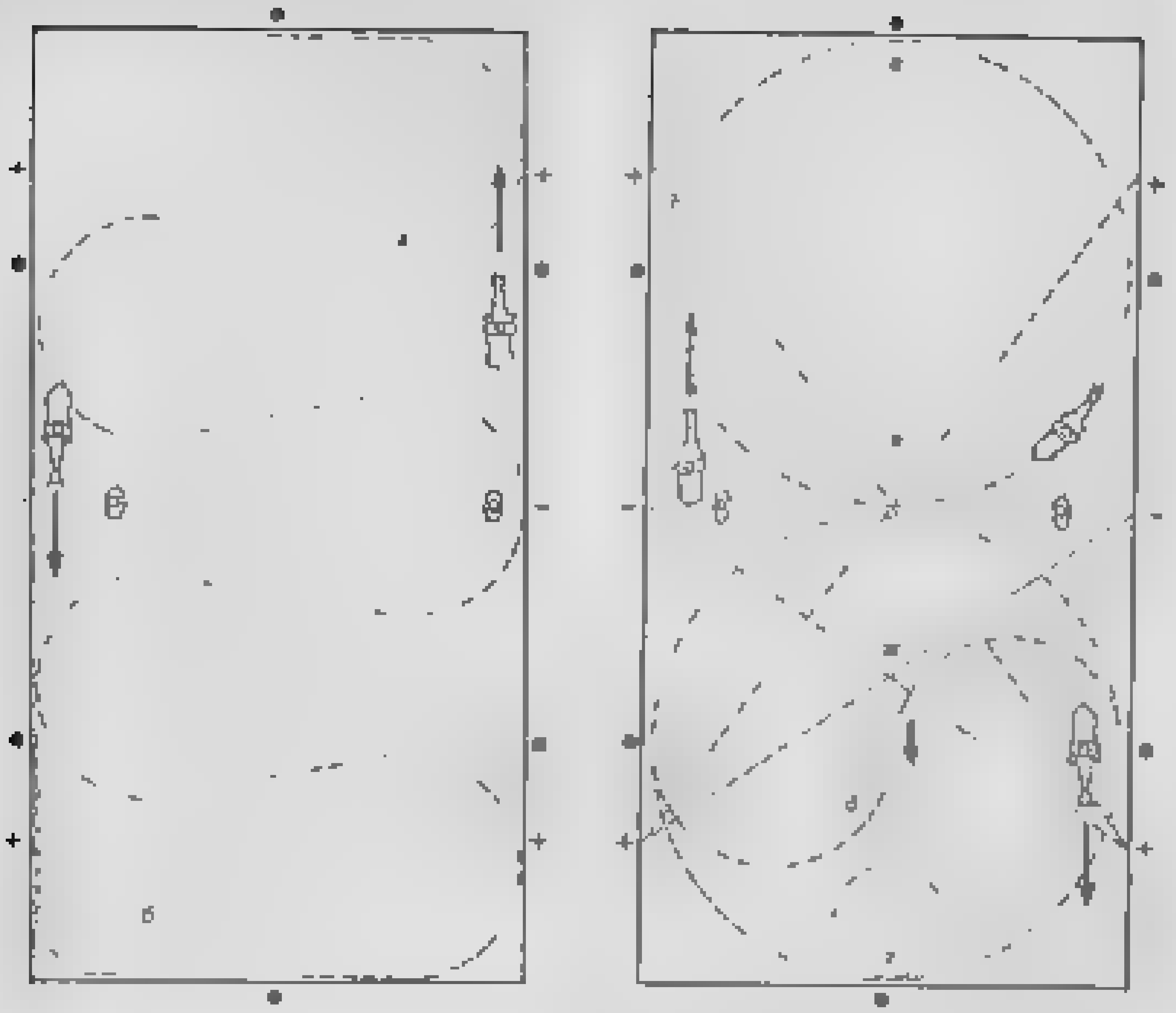


Рис. 13. Порядок выполнения манежных фигур

[illegible]

плалью, а лошади не тянутся друг за другом. Для поддержания порядка преподаватель определяет аллюр, темп и направление движения, а также задает упражнение. Например, «Смена, ездой направо врозь! Облегченной рабочей рысью! Разминка лошадей». Или, если смена уже ездит врозь: «По одному направо кругом!» Или «Все рабочей рысью вдоль стенки манежа. На длинной стенке прибавить рыси!»

По окончании езды врозь всадники по команде снова собираются в смену. Во время езды врозь преподаватель может поочередно заниматься с отдельными спортсменами, в то время как остальные продолжают самостоятельно выполнять требуемое упражнение.

При езде по одному преподаватель тоже занимается с отдельным спортсменом. Смена в это время или стоит, или двигается шагом по второй линии следа.

Манежные фигуры. Под выражением *линия следа* понимают дорожку шириной 50—60 см, по которой лошадь движется в открытом или закрытом манеже. Вторая линия следа — лежащая рядом полоса такой же ширины.

Манежные фигуры — это установленные линии, которые всадник для соблюдения порядка и во избежание помех другим не имеет права изменять. Они представляют собой «улицы» манежа. Так как правильное соблюдение

...их фигур позволяет судить о ... и всадника на лошадь, оно оценивается при испытаниях ...

...ная фигура «вдоль стенки» ... проходит на одинаковом рас...и от стенки вдоль длинных и ко... сторон вокруг манежа.

...а *«вокруг половины манежа»* ...ся из двух половин длинных ... лежащей между ними корот... ... и ... соединяющей ... точки длинных сторон. В каж... четырех углов линия следа за...ется и образует четверть окруж... радиусом 3 м.

...мена направления от угла ма... [illegible] может ...аться на всех аллюрах. *Переме... ...по диагонали полу... ...нежа* (см. рис. 13, ж) может ...также на всех аллюрах, ...о только рабочим или сокращенным темпом. *Перемена направления ...середину манежа* выполняется ...ом или средним темпе всех ал...

...да по кругу (рис. 13, в) производ... ... или рабочем темпе ...х аллюров.

...емена направления из круга ...сходит путем перехода с одного на другой (рис. 14).

...и езде по двум кругам движение ...ющих всадников регулируют со... ... темпа одновременного прохождения ими ...альной точки манежа.

...мена направления через круг ...водится только сокращенным или ...ранным темпом.

...сьмерка состоит из двух смыкаю...я кругов диаметром 10 м, точка ...сания которых находится на средней ..., где меняют постановление лошади. Выполнение восьмерки начинают ...тральной точки манежа или с се...ны длинной стороны. Восьмерка м...ет также начинаться на средней ли...ии, за 6 м до следа движения вдоль

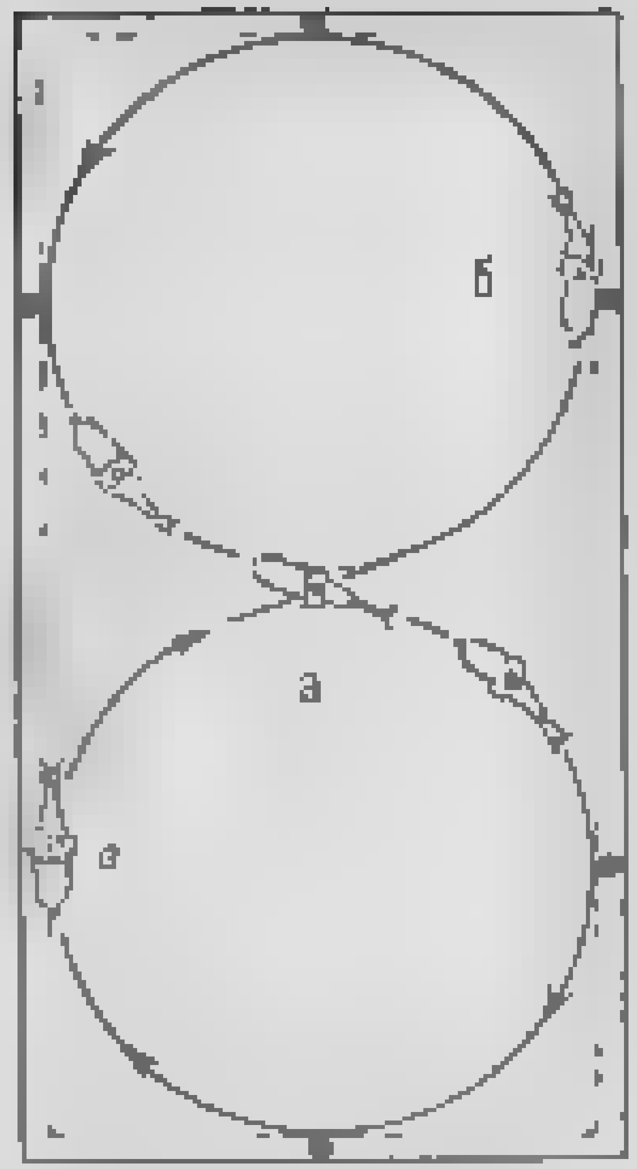


Рис. 14. [illegible]

а — перемена направления езды по кругу; б — движение по кругу; в — окончание движения по кругу

короткой стороны, в 6 м до второго угла длинной стороны или через 6 м после второго угла короткой стороны. Заканчивают восьмерку, переходя после второго угла короткой стороны на след движения вдоль стенки манежа. Если восьмерка выполнялась в центре манежа, всадник может продолжать движение по средней линии. По восьмерке нельзя ездить сменой, выполнять ее можно только в сокращенном и собранном темпе.

Вольт (см. рис. 13, г) — это круг диаметром 6 м, он требует от лошади максимально возможного сгибания, вследствие чего выполнять его также можно только сокращенным или собранным темпом. Для обучения еще не достаточно подготовленных лошадей надо увеличивать диаметр вольта до 8 м и более.

Вольт может быть выполнен в любой точке манежа. Если вольт выполняют сменой, все всадники одновременно отклоняются от следа движения вдоль стенки манежа. Каждый всадник равняется на первой трети вольта по едущему впереди, на второй трети — по едущему сзади, а на последней — снова по едущему впереди него всаднику.

Манежные фигуры «*полуповорот и заезд из угла назад*» выполняются в форме половины вольта, а прохождение углов манежа, повороты на движении и начало и конец перемены направления через середину манежа — в виде четверти вольта. При двойном вольте всадник проезжает два вольта подряд по одному следу движения.

Заезд из угла назад (см. рис. 13, *б*) может выполняться также на длинной стороне в форме полувольта. В этом случае всадник возвращается на след движения в 9 м впереди места отклонения от него.

Серпантин требует, чтобы при каждой перемене направления менялось постановление лошади. Он может выполняться только рабочим или сокращенным темпом. Серпантин вдоль длинной стороны состоит из отклонений всадника от следа движения вдоль стенки и возвращений обратно на него по змеевидной или волнистой линии. В программы выездки включается выполнение вдоль длинной стороны простого серпантина с одним букле* и двойного серпантина с двумя букле. В первом случае максимальное удаление от следа движения вдоль стенки манежа приходится на середину длинной стороны, а во втором две наиболее удаленные точки находятся против центральных точек кругов. При простом серпантине удаление от следа движения составляет 5 м, при двойном не менее 2,5 м.

Серпантин через манеж (см. рис. 13, *д*) проходит от следа движения по одной длинной стороне до следа движения по другой длинной стороне. След движения представляет собой извилистую линию, в которой поворот у одной стороны (букле) переходит в букле у другой стороны. Постановление лошади меняется каждый раз при переезде средней линии манежа. При нормальном выполнении этой манежной фигуры букле исполняется 5 раз. В этом случае всадник по окончании серпантина продолжает движение в ту же сторону. Если же задание требует выполнить четное число букле, оно всегда связано с переменой направления движения. Число букле определяется величиной манежа и уровнем подготовки всадника и лошади.

Правила езды на манеже. Существует ряд правил поведения на закрытом и открытом манежах.

— Ездить можно только по установленным фигурам, так как это позволяет всем всадникам знать предполагаемый путь других спортсменов. Однако даже при этом требуется осторожность и взаимное внимание, чтобы избежать столкновений.

— Первая линия следа движения предоставляется всадникам, едущим более резвым аллюром. Если спортсмен хочет ездить шагом, когда по линии следа двигаются другие всадники, он должен использовать для этого вторую линию следа. Когда по первой линии один всадник ездит галопом, а по второй другие рысью, едущий шагом должен избрать путь еще дальше внутрь манежа (третий след движения). На второй или третьей линии следа движения останавливаться можно ненадолго. Если же остановка должна быть довольно продолжительной (например, чтобы поправить седловку), то меньше всего она помешает другим спортсменам, если остановившийся будет находиться в одном из наружных секторов круга. Надо следить, чтобы оставались свободными средняя линия, диагонали и линии перемены направления через круг.

— Если два всадника едут одина- [illegible] ллюром навстречу друг другу [illegible] линии следа, то при встрече [illegible] йся ездой направо должен от- [illegible]

[illegible] из встречающихся всадни[illegible] более медленным аллюром, [illegible] то он должен своевремен [illegible] ю следа.

[illegible] е два всадника едут одина- [illegible] аллюром друг за другом и зад [illegible] чет объехать переднего за счет [illegible] я темпа (но не путем пере- [illegible] более резвый аллюр), то пос- [illegible] а он не должен преграждать [illegible] му сзади (делать крос- [illegible] Такая опасность имеется, осо- [illegible] углами.

[illegible] всадник, едущий резвым [illegible] видит перед собой на линии [illegible] портсмена на более тихом ал- [illegible] который еще не уступил ему до- [illegible] восклицает «Дорогу!»

[illegible] ательность, которая требуется [illegible] того спортсмена на манеже, со- [illegible] в частности, в том, что он посто- [illegible] следит за движением всадников [illegible] ой спиной.

[illegible] Если всадник хочет остановить- [illegible] должен спросить разрешения у [illegible] вателя. Этого требует не толь- [illegible] олг вежливости, но и надлежащий [illegible]

[illegible] Во время урока верховой езды [illegible] ти без разрешения может толь- [illegible] еподаватель. Разумеется, если [illegible] что-то не понял, он может во [illegible] я занятия задать вопрос препода- [illegible]

[illegible] кат обсуждению во время занятия.

[illegible] Всадник может и должен гово- [illegible] со своей лошадью, которая благо- [illegible] тонкому слуху воспринимает да- [illegible] же тихо произнесенные слова [illegible] рещается щелканье языком, [illegible] другим лошадям. За эту привыч- [illegible] дьи на соревнованиях по выездке [illegible] зывают.

ОБУЧЕНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Седлание и взнуздывание. Сведения о седле, трензельном и мундштучном оголовье, а также их положении на лошади учащиеся получают на теоретическом занятии. После этого упражняются практически в седловке и надевании оголовья.

Последовательность при седлании и надевании оголовья

1. Окликнуть лошадь, чтобы она приняла вправо. Если лошади приучены принимать влево, описанный здесь порядок действий должен быть соответственно изменен. В принципе безразлично, с какой стороны седлать лошадь. Но в каждой конюшне порядок седлания должен быть единым для всех лошадей. Лошадей в денниках перед седланием из соображений безопасности привязывают.
2. Положить на спину лошади потник, проверить спереди, чтобы он лежал ровно с обеих сторон.
3. Осторожно положить седло на спину лошади (рис. 15, *а*) и подвинуть его по направлению волос на место.
4. Расправить вальтрап или потник.
5. Слегка подтянуть подпругу.
6. Снять недоуздок и положить его на край кормушки (но не в кормушку). При этом правая рука крепко держит голову лошади. Лошадям, которые не стоят спокойно при надевании оголовья, недоуздок застегивается вокруг шеи.
7. Положить повод на шею (ближе к затылку).
8. Взять оголовье правой рукой за щечные ремни и поднять его к морде лошади. При этом правая рука находится под шеей лошади.
9. Подвести удило левой рукой ко рту лошади и открыть его легким надавливанием большого пальца на беззубый край. После этого вложить

---

* Букле — поворот, изгиб

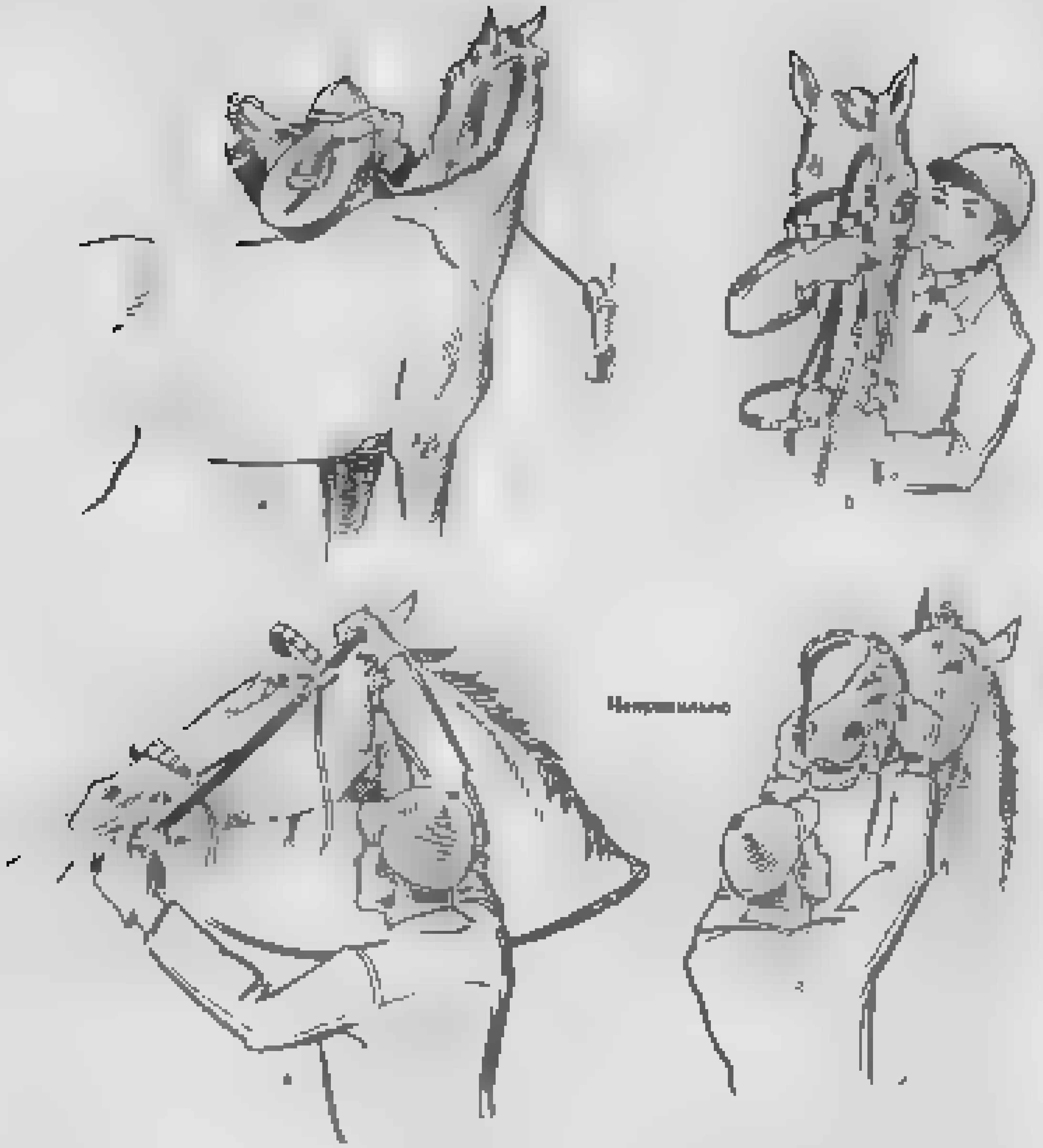


Рис. 15. а — наложение седла, б — надевание оголовья, в, г — неправильное надевание оголовья

удило осторожно в рот лошади, не стукая им по зубам (см. рис. 15, б)

10. Левой рукой осторожно выправить уши. Одновременно правая рука затягивает суголовный ремень. В заключение выправить из-под налобного ремня челку

11. Застегнуть подбородный ремень.

Порядок действий при расседловании и снятии оголовья

1. Расстегнуть подбородный ремень и переносье.

2. Осторожно снять оголовье и надеть на левую руку

3. Надеть недоуздок.

4. Подпругу, уже ослабленную после слезания с лошади, расстегнуть

5. Вальтрап (потник) вместе с седлом, стремена которого подтянуты, а подпруга положена поперек сверху, осторожно снять со спины назад

6. Протереть седло, вычистить стремена

Если летом лошадей оставляют перед конюшней для замывки ног, им надевают поверх оголовья недоуздок и привязывают за чумбур. Привязывать лошадей за повод недопустимо

хотят надевать недоуздок. держать лошадей. Седло сни- ти замывают спину или всю

Посадка на лошадь, слезание, пры- в седло, спрыгивание. Подлима- [illegible] наименее беспо- [illegible] не бывает неприятного для стягивания седла на одну сто- [illegible] посадка в седло из-за их рос- представляет трудность, нуж- поднимать на лошадь. При на молодых лошадей, которые стоят достаточно спокойно, тоже надо всегда подымать о приучить лошадь стоять При подъеме в седло всад- становится лицом к лошади. Ле- й разбирает поводья (левый ый повод между мизинцем ным, правый между сред- указательным пальцами, боль- лец прижимает повод) и берет середину передней луки, а пра- за середину задней луки. Затем ает левую ногу в колене, за ко- помощник берется обеими рука- время отталкивания всадника ногой помощник поднимает его ногу так, чтобы всадник мягко ся в седло. Помощник помога- левое стремя, разворачивает

лошадь при подымании всад- не стоит спокойно, помощник бе- ее левой рукой за щечный ремень и держит, а правой рукой охватывает согнутую голень. мает ногу всадника

ли всадник не хочет, чтобы его мали на лошадь, помощник ока- ет ему поддержку тем, что, зайдя вой стороны лошади, правой ру- хватывает щечный ремень берет путлище и тянет его вниз против веса тяжести садящегося ника. Когда всадник сядет, он ает ему взять стремя

Помогающий никогда не должен браться за повод, он всегда держит лошадь за щечный ремень. Если всадник взял в руки поводья, никто другой не должен больше вмешиваться в управление поводом (за исключением необходимого предотвращения несчастных случаев)

При посадке на лошадь, как правило, не бывает помощников. Поэтому всадник должен уметь садиться самостоятельно и притом одинаково хорошо и быстро с обеих сторон. [illegible] должны с самого начала научиться делать это правильно

Порядок посадки на лошадь.

1. После того как преподаватель проверит седловку у построенных на средней линии манежа лошадей, он приказывает опустить стремена и закинуть поводья на шеи лошадей. Всадник стоит слева рядом с головой лошади. По команде «Подготовиться к посадке!» он поворачивается направо. Левая рука берет поводья: левый — между мизинцем и безымянным, правый — между указательным и средним пальцами так, чтобы поводья были натянуты равномерно (правый чуть сильнее). Затем он захватывает левой рукой большой пучок гривы перед передней лукой, а концы поводьев забрасывает на правую сторону шеи лошади. Теперь он готов к посадке.

2. По команде «Садись!» всадник поворачивается левым плечом к лошади. Правая рука берет путлище и разворачивает стремя несколько наружу. Левая нога ставится спереди до подъема в стремя. Левое колено касается крыла седла. Теперь всадник поднимается на носок правой ступни и захватывает правой рукой заднюю луку.

3. Усиливая опору левой ступни на стремя, а левого колена в крыло, всадник сильно отталкивается правой ногой от земли. При этом верхняя часть тела слегка наклоняется вперед. В этот момент всадник опирается главным образом на руки, но не на стремя.

4. Всадник передает свою тяжесть на левую руку и переносит правую руку на переднюю луку. Затем он поднимает правую ногу переносит ее высоко над крупом и мягко опускается в седло. Затем берет правое стремя, отводя повернутым внутрь носком его ..дний край, и разбирает поводья. Таким же образом должна происходить и самостоятельная (без команд) посадка на лошадь.

Во время посадки носок всадника не должен касаться тела лошади.

Хотя это редко бывает нужно, но молодой всадник должен научиться садиться на лошадь и справа. Для этого по команде «Подготовиться к посадке!» он должен сначала перейти на правую сторону лошади, обходя ее спереди. Затем все происходит уже описанным порядком, но с переменой сторон. Когда посадка на лошадь справа закончена, надо переложить концы поводьев на правую сторону шеи. Лошадей, которые не привыкли к посадке справа, нужно при этом держать.

Посадка на замундштученную лошадь (в мундштучном оголовье) производится тем же способом. Мундштучные поводья, однако, надо взять так, как они разбираются, в одну руку. При этом мундштучные поводья должны провисать а трензельные выдерживаться. Если лошадь имеет привычку прихватывать зубами всадника при посадке, нужно сильнее набирать противоположный повод. Так же поступают с лошадьми, которые во время посадки начинают движение вперед.

Порядок слезания с лошади

1. По команде «Подготовиться к слезанию!» всадник сначала перекладывает правый повод в левую руку. Этой рукой он опирается на гриву, а правой — на переднюю луку. При этом отпускает правое стремя и наклоняется вперед.

2. По команде «Слезай!» переносит вытянутую правую ногу над крупом и берется правой рукой за заднюю лу ку. Не прерывая движения, всадник соскальзывает вниз и встает на пр жинящую правую ногу. Левое колено во время этого движения остается плотно прижатым к седлу. После этого левая нога освобождается из стре мени и ставится рядом с правой.

3. В заключение всадник снимает руку с гривы, поворачивается налево и становится рядом с лошадью, чтобы вест

Когда всадники овладеют описан ным способом слезания налево и на право, можно разрешить им соскаки вать после переноса ноги из положе ния упора на землю. Предварительно должна быть освобождена из стреме ни и левая ступня. Если лошадь моло дая и пугливая, то рекомендуется при менять именно этот способ, так как при нем исключается опасность повис нуть ногой в стремени.

Молодой всадник должен научить ся прыгать в седло и спрыгивать с ло шади как с левой, так и с правой сто роны.

При прыжке в седло первая фаз проходит как при посадке. По коман де «Подготовиться к прыжку!» всад ник кладет левую руку на гребень шеи лошади, а правую на середин передней луки или непосредственно перед ней тоже на гребень шеи. По команде «Прыжок!» всадник отталки вается обеими ногами от земли и вы прыгивает в положение упора, причем верхняя часть туловища слегка накло няется вперед. В упоре на вытянутые руки он выпрямляется и переносит но гу через круп. После этого мягко опус кается в седло.

Соскакивание с лошади значитель но легче. По команде «Подготовиться к соскоку!» всадник кладет повод на шею спокойно стоящей лошади. Руки упираются в передний край седла локти — в живот. По команде «Соскок!» всадник делает мах, причем верхняя часть тела идет вперед, но

всадник опирается только
ога должны быть выпрям
иты высоко над крупом,
ятки смыкаются. Затем
[illegible]
[illegible]

ДКА И ВОЗДЕЙСТВИЯ НИКА НА ЛОШАДЬ

ная посадка имеет огром-
е. Она является необходи-
м правильного воздейст-
лошадь и основой совершенст-
в верховой езде. Вот почему
посадке играет наиважней-
в первоначальной подготов
[illegible] также
я в систематическом исправ-
[illegible]
[illegible]
[illegible] самой
точке правильно наложенного
Основную опору седалища
яют две седалищные кости,
форму полозьев, которые
возможно плотнее прижи
к поверхности седла, чтобы
тоже касалась его. Этого
невозможно, если неправильно
ые мышцы образуют «про-
» между седалищными костями

а повернуты внутрь и отстав-
зад насколько это возможно
лище, опирающемся на всю
седла. Бедра плотно прижаты
ней стороной к седлу. Таким
посадка делается оптималь-
стабильной. Это положение
части тела облегчает всаднику
ие равновесия и позволяет
ощущать движение лошади.
правильном расположении
(вертикально под самой низ-
очкой седла, приблизительно на
5 ширины ладони сзади от лок-
бугра лошади), при описанном
положении седалища, бедер и коленей, а также при легком сгибании в коленном суставе шенкеля сами занимают правильное положение. Оно характеризуется тем, что подпругу можно видеть перед шенкелем от крыла седла до подъема ступни. Мягкое соприкосновение икры с телом лошади должно заканчиваться чуть выше щиколотки. При таком положении шенкеля каблуки оказываются на перпендикуляре, опущенном через плечевой и тазобедренный суставы. Каблук слегка опущен вниз и при каждом шаге лошади колеблется от пружинящего движения голеностопного сустава, в то время как икроножные мышцы непроизвольно напрягаются и расслабляются. Носки всадника слегка развернуты наружу, насколько это само получается без выворачивания голеностопного сустава при правильном положении бедра, колена и шенкеля.

Такое положение шенкеля в известной мере зависит от телосложения всадника и лошади, поэтому нельзя дать стандартной схемы посадки. Решающей является выработка глубокой, согласованной с движениями лошади прочной посадки. Преподаватель должен выявить правильную индивидуальную форму посадки и научить всадника находить ее.

Длина стремян должна быть такой, чтобы при широком расположении в седле седалища, при прилегающем положении шенкелей и опоре на стремя широкой части ступни каблуки всадника были в самой низкой точке. При этом следует учитывать длину ног всадника, а также форму корпуса лошади.

Верхняя часть тела всадника поднимается вертикально над бедрами, которые должны находиться на одинаковой высоте над седлом. Позвоночник эластично напряжен и в своей нижней части, пояснице, слегка прогнут. В таком положении он в состоянии принимать на себя толчки, которые передаются от движения лошади телу всадника, что позволяет сохранять глубокую посадку в седле

Позвоночный столб удерживающегося в седле всадника производит едва заметные колебания, в то время как поясница в момент толчка прогибается и вдавливает таз вперед в седло Верхняя часть тела, которая при прогибе поясницы становится выше и относительно тяжелее, следует за движением таза. Благодаря этому седалище может оставаться в седле как приклеенное. Так как в ритме движения лошади толчки всегда разделены паузами, из-за чего двигательные колебания приобретают форму волнообразной линии, прогибание и расслабление поясницы следуют друг за другом с равными интервалами

Плечи непринужденно опускаются вниз и слегка разворачиваются. Этого вполне достаточно, чтобы придать груди необходимую выпуклость вперед. Неправильно понятое требование «Грудь вперед!» может привести к излишнему прогибу поясницы. Голову надо держать свободно и прямо. Взгляд направлен между ушей лошади. Подбородок немного напряжен шея слегка отведена так, что ее задняя поверхность касается воротника.

Верхняя часть рук свободно опущена вертикально вниз (отклонение скорее слегка вперед, чем назад) и не прижимается судорожно к телу Согнутые в локтевых суставах предплечья в своей средней части слегка касаются внутренней поверхностью тела всадника

Кисти рук располагаются вертикально на ширину ладони перед туловищем, причем тыльные стороны ладоней должны лежать в одной плоскости с наружными сторонами предплечий.

Высота расположения кистей рук целиком зависит от постановки головы лошади Она является правильной, если локоть, предплечье, кисть, повод, рот лошади образуют прямую линию. Обе руки надо постоянно держать в одном уровне, каждую с соответствующей стороны тела всадника и ше лошади! Перенос руки через холк является существенной ошибкой

Форма посадки. Нормальная посадка должна отвечать следующи условиям

1 Она должна позволять всадник легко удерживать свой центр массы н одной линии с центром массы лошад (рис. 16), т е. «приводить в согласи собственное распределение веса с равновесием лошади, которое определяется мгновенно меняющимися энергией и направлением движения» (Зейниг).

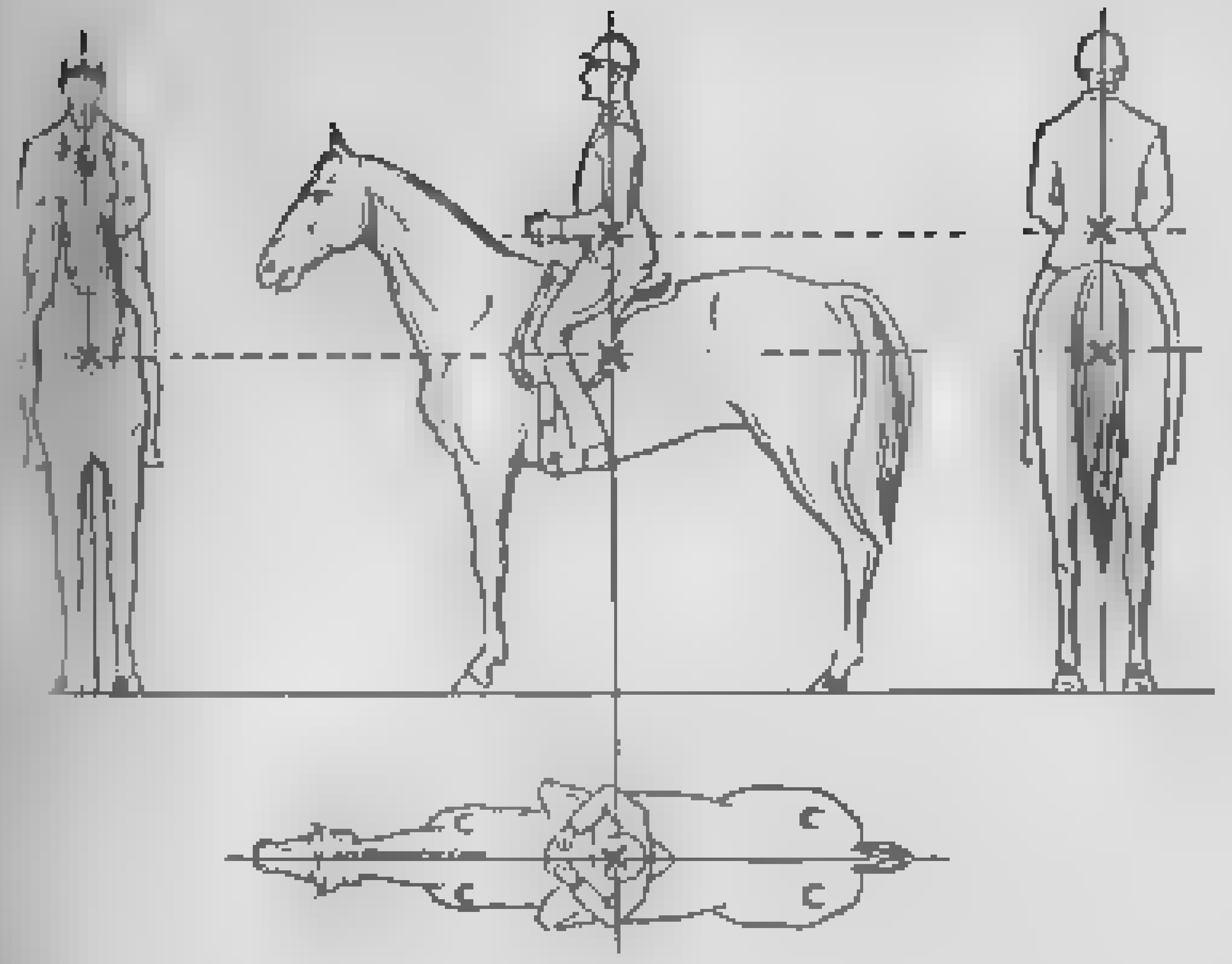
2 Она должна требовать от всадника минимальной затраты энергии

От формы нормальной посадки имеется множество отклонений, обусловленных разнообразными ситуациями. Однако нужно при этом иметь виду, что отклонение от нормально формы посадки сопровождается различным воздействием на лошадь.

При наклоне верхней части туловища вперед можно передать большую часть веса тела на передний край седалищных костей, а при отклонени назад на задний край. В первом случае это ведет к ослаблению нагрузки на спину лошади, и поэтому м говорим об *облегченной посадке*. В втором случае усиливается посылающее воздействие, поэтому такая форма посадки обозначается как *усиленно посылающая* (рис. 17)

Обе эти формы посадки исходят из нормальной и применяются только короткое время, до достижения желаемой цели и как средство управления Основными вариантами облегченной посадки в процессе обучения являются прыжковая посадка и облегченная исправляющая Их общее назначение — разгрузить спину лошади В соответствии с этим облегченная посадка применяется

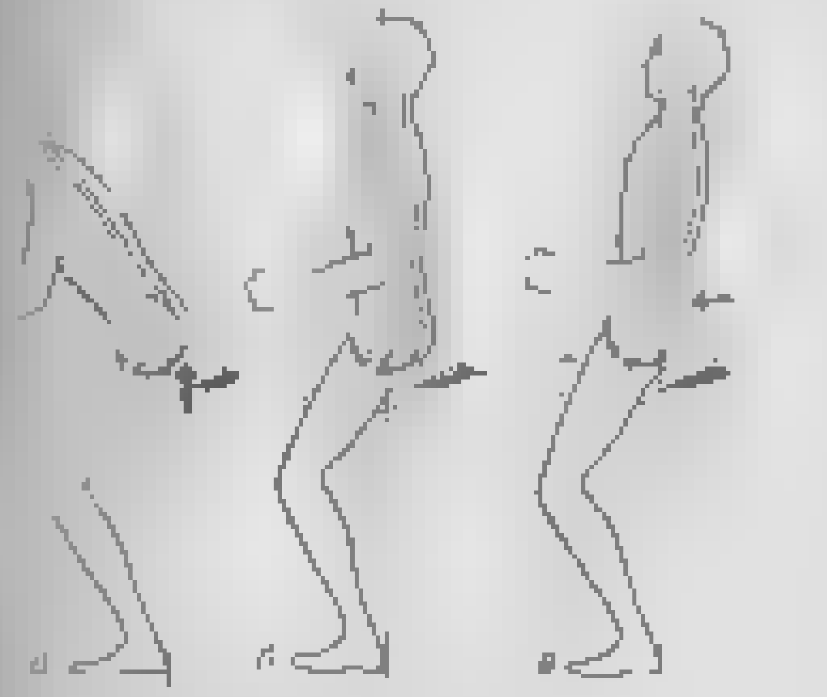
а) при прыжках для разгрузки



центр массы всадника и лошади

конечностей при отталкивании [illegible] чения выгиба спины в фазе по-

[illegible] лошадях со слабой или чув [illegible] спиной для обегчения ра- [illegible]



Формы посадки

[illegible]ченная, б) нормальная, в) усиленно посылающая

в) на прибавленных аллюрах, чтобы не мешать работе спинной мускулатуры и т д.

К облегченной посадке всадник переходит из посадки нормальной, когда он при более сильном прогибе поясницы и связанном с этим продвижении вперед средней части тела наклоняет вперед туловище, так что седалище остается скорее на седле, чем в нем. При этом вес тела передается в большей мере на передний край седалищных костей, а также на бедра и колени, которые для этого должны прижиматься несколько плотнее, так как при облегченной посадке всадник не может держаться в седле только за счет равновесия

Колено, которое в этом случае является как бы уравнивателем толчков и точкой вращения, получает поддержку в выполнении своей функции за счет уменьшения длины стремян на два-три отверстия в путлище Ступни могут быть продеты в стремена до подъема, но и при этом каблуки должны оставаться самой низкой точкой всадника.

Усиленно посылающая посадка также исходит из посадки нормальной. Если нормальная посадка действует как посыл благодаря перемещению веса тела всадника вслед за движением лошади, то здесь это воздействие усиливается при увеличенном прогибании поясницы и продвижении вперед таза. При необходимости позвоночник может слегка отводиться от вертикальной линии центра тяжести назад.

Цель применения этой посадки, сочетающейся с усиленным действием шенкелем, — дать лошади более сильный посыл вперед на повод. Смотря по тому, отдается или выдерживается при этом повод, достигается или более сильное разгибание в суставах задних конечностей, что равносильно удлинению шага, или более сильное их сгибание, а следовательно, увеличение сбора лошади.

Выработка посадки. Занятия с начинающими на корде дают им возможность относительно быстро освоить технику езды верхом.

Надо помнить основное правило: короткие, но более частые упражнения лучше, чем длительные уроки верховой езды, во время которых нередко наблюдается судорожное сокращение мышц.

Все новички должны систематически обучаться на корде, пока не достигнут непринужденной и гибкой посадки на лошади, идущей рысью и галопом, и настолько освоят посылающие и сдерживающие средства управления, что смогут самостоятельно ездить на своей лошади шагом и рысью.

Наряду с таким обучением посадке надо приучать спортсменов во время пауз в работе на лошади самостоятельно выполнять специальные гимнастические упражнения для конников.

Важнейшим аспектом в занятиях является поддержание радостной атмосферы, ощущения успеха, продвиж ния в еред, постоянное поддержа у занимающихся веры в свои сил раскованности, смелости. Чтобы по держать интерес и вызвать воодуше ление, надо строить урок разнообра но. Во время работы на корде это можно достичь, ставя перед спортсм нами новые задачи.

Урок на корде по построению сх ден с групповым занятием гимнаст кой, когда каждый спортсмен нескол ко раз вызывается для выполнени отдельного упражнения или комби нии. При этом время выполнени упражнения одним спортсменом вн чале не должно превышать 5 — 6 ми и только постепенно оно может бы доведено до 15 мин. Для лучше использования времени рекомендуе обучить некоторых старших или бол опытных спортсменов действиям ко дового и заниматься одновременно н нескольких лошадях.

При выработке посадки продвига ются вперед «от ступеньки к ступен ке» и только постепенно достига оптимальной индивидуальной форм посадки. Обучение на корде имеет т преимущество, что всадник полност сосредоточивает внимание на сво посадке, не отвлекаясь на управлени лошадью.

Необходимо следить, чтобы ни коем случае не появлялось судорож ного напряжения. Если это проявится надо сократить темп работы или пр вести дополнительные упражнени У детей непринужденную, гибкую по садку можно выработать за 30 — 4 уроков, у молодых спортсменов взрослых для этого достаточно 20 — 3 заняти

Непринужденная, гибкая посадк является основой дальнейшего совер шенствования всадника. Если это достигнуто, расширение программ занятий лишено смысла. Вот почем выработке посадки посвящается отн сительно много времени, которое

ж компенсируется более родвижением вперед.

ть выработки [illegible]

опираться в седле на ненапря седалищные мышцы, вес распределяется на обе седа кости и промежность. Бедра к седлу, колени располага можно ниже и лежат у подпруги или нее. Ступни обращены

яя часть туловища возвы прямо над бедрами. Голова я прямо.

руется положение рук. чем переходить к следую нужно закрепить предыду дальнейшем достигнутое ранее о должно проверяться и за я. Уже во время работы на чинающий должен приобрести чутье всадника пробует определять, какая нога еля вперед, на какую заднюю ается лошадь, находить ритм вия шенкеля на шагу и рыси, е выполнять воздействие пояс и шенкелем в сочетании

ые упражнения для выработ овесия надо выполнять посто и тренируясь без лошади, и во работы на корде для выработ дки. К таким упражнениям от я вращение ступней внутрь, ачивание голени при неподвижном разведение и сведение бедер ы вперед к шее лошади при не ном колене, наклон назад до лошади при неподвижном коле вращение туловища с руками на ах или отведение в стороны при [illegible] вращение плеч временное или попеременное вращение рук назад и в такт дви я лошади, вращение головы. Для ных упражнений можно использо палку например переносить ее

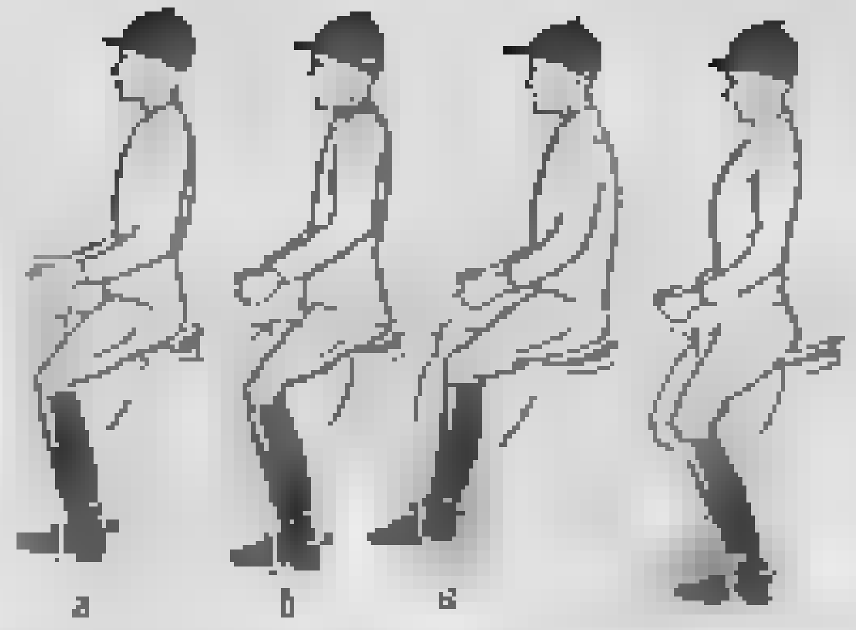


Рис. 18 Ошибки при посадке:
[illegible]

вокруг туловища, перехватывать из руки в руку от бедра к плечу за спиной, под голенью при неподвижном колене, под шеей лошади (если лошадь спокойная). Когда посадка станет увереннее, в программу можно включить игру в мяч.

Исправление посадки. Даже при систематическом обучении посадке не исключено появление ошибок (рис. 18). Если они рано будут замечены, их нетрудно исправить. Укоренившиеся ошибки устранять очень трудно. Достаточно часто причина ошибок заключается в плохо подогнанном или потерявшем в процессе долгого употребления первоначальную форму седле (например, самая низкая точка переместилась с середины сиденья назад). Ясно, что в этом случае исправление посадки всадника связано с устранением неисправности седла.

Ошибки в положении средней части тела. 1. Седалище переместилось из самой нижней точки седла назад, причем колени подтянулись вверх (посадка «как на стуле»). Часто причина этого заключается в слишком коротких стременах. Всадник не может посылать лошадь.

Устранение ошибки. Всадник должен чаще перемещаться по седлу вперед, а также опускать вниз колено и каблук. Отводить бедра и возвращать их в правильное положение. Вращать руки назад, наклоняться назад. Удлинить стремена.

2. Седалище опирается больше на разрез ног, чем на седалищные кости (посадка «на разрезе»), что часто является причиной слишком прогнутой поясницы. Иногда причина кроется в слишком опущенных стременах. Всадник не может посылать лошадь.

Устранение ошибки. Подтянуться по седлу вперед, вес тела переместить больше назад. В необходимых случаях переместить бедра и колени несколько вперед к валикам крыльев седла и подтянуть стремена.

3. Бедра развернуты так, что коленные чашечки обращены наружу. Вследствие этого колени не прилегают плоско к седлу («открытое колено»).

Эта ошибка часто связана с зажиманием шенкелями боков лошади.

Устранение ошибки. Тренироваться в ходьбе с вращением бедер внутрь («гусиный шаг»). В седле часто отводить бедро и возвращать в исходное положение, плоско прикладывая к седлу. Освобождать шенкель. Время от времени проезжать несколько шагов облегченной рысью без стремян. (Осторожно! Есть опасность судорожного напряжения всадника). Выполнять вольные упражнения с плотно прилегающим коленом.

4. Бедра излишне повернуты внутрь, причем колени судорожно прижаты к седлу. Вследствие этого всадник напрягается, шенкеля отходят от лошади, воздействие шенкелем ослаблено.

Устранение ошибки. Выполнять упражнения, снимающие напряжение, без лошади. Развивать гибкость и раскованность с помощью вольных упражнений на лошади. Во время работы на корде чаще приподнимать колени. Побольше пользоваться шенкелем.

5. Слишком поданные вперед бедра. Это хотя и облегчает обхватывание лошади, но настолько сужает площадь посадки, что она становится неустойчивой.

Устранение ошибки. Подтянуть стремена. Придать бедрам и коленям нормальное положение.

Примечание. Нельзя мешать работе мышц бедра. Поэтому нельзя во время езды без стремян перебрасывать их впереди себя через седло или подтягивать вверх. Неправильное положение колена приводит к смещению бедра.

Ошибки в положении шенкеля и ступни. 1. Шенкеля, закрывающие подпругу, слишком выдвинуты вперед. Большей частью это явление сопутствует посадке «как на стуле» (рис. 19, *а*). Нарушится легкое соприкосновение с телом лошади, так как между ним и икрами всадника лежит относительно жесткая подпруга. Действие шенкелей из-за этого ослаблено.

Устранение ошибки. Переместить бедра и колено ниже и дальше назад. Подогнать стремена.

2. Шенкель слишком далеко отведен назад. При нормальных пропорциях бедра и голени это явление часто сопутствует посадке «на разрезе ног» (см. рис. 19, *б*). Если положение средней части тела правильное, ищут индивидуально правильное положение шенкеля, при котором колено плотно прилегает к седлу, а каблук остается самой нижней точкой.

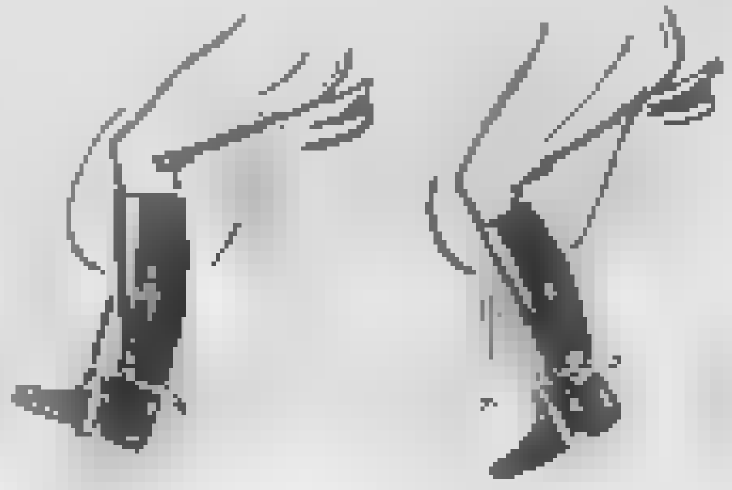


Рис. 19. Ошибки в положении шенкеля

а — слишком далеко вперед; б — [illegible] далеко на[illegible] [illegible] каблук [illegible] связан [illegible] «на разрезе ног»

ошибки. См. ошибку 2 «на разрезе»)

мание шенкелями является м разворота бедер наружу того» колена. Ошибка устраняется вместе с ликвидацией этих недостатков. Причина может заключаться в развороте наружу ступней.

ние ошибки. См. пункт 1

жение шенкеля

ние ошибки. Больше ездить

жение шенкеля это меша ст движения притупляет ть лошади к шенкелю из самых больших недостат-

ние ошибки. В течение нескольких недель работать на корде.

ли носки повернуты внутрь, прижаты, то ослабляется шенкеля с телом лошади. Сл всадник должен развернуть остопные суставы так, чтобы располагались параллельно шади. Поэтому требование к телу лошади» является неым, его выполнение может чрезмерное напряжение в голеностопных суставах.

ние ошибки. Носки держать в нормальном положении — не. Если сводит мышцы проделать вращения

разворот ступней в голеностопных суставах наружу тоже ведет к неправильному напряжению ноги. Су переходит на икроножные которые теряют эластичность. При сильном развороте наружу ся положение шенкеля ади будут сжаты, что бесповодно

ние ошибки. Часто вращать внутрь, и лошади. В остальном ть так, как при исправлении ки, связанной с развернутыми у бедрами. Проверить анатомические особенности всадника.

8. Опускание носков расслабляет мышцы внутренней стороны голени в то время как они должны напрягаться и расслабляться, чтобы давление шенкеля оказывало действие в такт движению.

Устранение ошибки. Поднять носки, следить, чтобы каблук опускался ниже.

9. Поднимание каблуков, как в предыдущем случае, расслабляет мышцы-разгибатели, которые работают при опускании пятки. Последствия те же.

Устранение ошибки. См. пункт 8.

Ошибки в положении туловища, плеч и рук. 1. Боковое сгибание туловища переносит вес всадника на противоположную седалищную кость и приводит тем самым к неправильному воздействию на лошадь.

Устранение ошибки. Больше выполнять вольных упражнений, особенно на растяжение туловища. Низко держать колени, особенно на сгибаемой стороне лошади. При этом следует переносить вес тела на внутреннюю седалищную кость. Целесообразно часто менять направление движения на корде. Спортсменам, которые ездят уже по прямой, следует двигаться с отданным поводом.

2. Вогнутая поясница — одни из самых серьезных недостатков. Воздействие поясницы при этом уменьшается, так как нижняя часть позвоночника должна отклоняться назад. Однако перед исправлением ошибки надо точно установить, не возникает ли ложное впечатление о наличии этого недостатка из-за слишком высокого расположения лопаток или сильно развитых седалищных мышц.

Устранение ошибки. Чаще подтягивать среднюю часть тела к передней луке. Опускать плечи, выполнять гимнастические упражнения, требующие наклона туловища вперед.

3. Малая подвижность в бедрах мешает мягко и гибко следовать за

движениями лошади. Всадник при такой скованности никогда не научится правильно сидеть, что сказывается, естественно, на управлении лошадью.

Устранение ошибки. Больше заниматься гимнастическими упражнениями без лошади (вращение бедер). На лошади ездить учебной рысью, но при судорожном напряжении прекращать это упражнение. Часто бывает полезно отвлечь внимание всадника разговором.

4. Малая подвижность в затылке и плечах через позвоночник отрицательно влияет на колебание тела всадника в такт движениям лошади и ухудшает управление поводьями.

Устранение ошибки. Выполнять вольные упражнения на лошади (вращение плечами, круговые движения руками, головой).

5. Прижимание локтей и как следствие поднятие и чрезмерное напряжение лопаток, а также отсутствие гибкости рук.

Устранение ошибки. Выполнять вольные упражнения на лошади (вращение плечами, круговые движения руками). При работе на корде ездить без повода и часто менять положение рук, то вытягивая их перед собой, то свободно опуская позади бедер (дополнительно см. пункт 9).

6. Разведение локтей в стороны ухудшает посадку всадника и управление лошадью, поскольку большей частью это связано с напряжением плеч. Особенно сказывается эта ошибка при прыжках через препятствия, так как мешает нужному продвижению рук в сторону рта лошади и тем самым препятствует вытягиванию ею шеи.

Устранение ошибки. Часто выполнять вольные упражнения, чтобы достичь полной непринужденности. В затяжных случаях всадник должен временно несколько увеличить расстояние между руками (поставить руки немного шире, тогда будет трудно отставлять локти).

7. При слишком длинных предплечьях часто плечи отклоняются назад и локти выдвигаются за спину. Такой же недостаток возникает, если всадник держит кисти слишком близко к телу.

Устранение ошибки. Перехватить поводья короче руки — вперед.

8. При слишком выдвинутых вперед кистях рук с поводьями плечевые и локтевые суставы всадника делаются малоподвижными. Это затрудняет отдачу повода при прыжках.

Устранение ошибки. Взять повод несколько длиннее и поставить руки в правильное положение.

9. Неспокойные руки. Это в большинстве случаев связано с напряженной посадкой всадника.

Устранение ошибки. В первую очередь добиваться непринужденности посадки. Для самоконтроля можно взять в каждую руку по палочке длиной 30—35 см. Хорошим средством самоконтроля является также несправедливо забытый сейчас прием — держать в руках стакан с водой.

10. Слишком высокое или слишком низкое положение рук приводит к неправильному воздействию повода, так как в прямой линии локоть — кисть — рот лошади возникает излом.

Устранение ошибки. Восстановить правильный угол между плечом и предплечьем, слегка изменив при этом длину поводьев.

11. Сдвиг рук вбок через холку или расположение их на разной высоте приводит к различию в действии поводьев.

Устранение ошибки. Постоянный контроль за положением рук.

12. Повернутые тыльной стороной кверху («прикрытые») или согнутые внутрь в запястном суставе кисти рук не обладают необходимой эластичностью и гибкостью. Это приводит к жесткости, неподатливости рук.

ие ошибки. См. пункт 11.
опускания взгляда всад-
поздно обнаруживает
При полевой езде или
манеже, если работают нес-
садников одновременно, из-за
т возникнуть опасность
ослабляется воздействие
[illegible]
ошибки. Постоянный
положение головы или
движения ею большой
причиной чрезмерное
плечевых мышц
ошибки. Добиваться
[illegible]
случае может помочь вра-
Во втором — необходи
сильное выпрямление верх-
тела с соответствующим
напряжением мускулату-
и шеи
ействие туловищем (весом те-
имеет целью совмещение
масс всадника и лошади на
нии. В одних случаях это дос-
тем, что всадник приноравли
движению лошади, в других -
ет лошадь совместить свой
ссы с центром массы всадни-
этом смысле и облегченная по-
при которой всадник старается
ть за движением лошади, пере-
центр массы вслед за пере-
вперед центром массы ло-
[illegible]
я туловищем
тороннее воздействие тулови-
цествляется напряжением
поясницы с одной стороны те-
движением вперед соответ-
седалищной кости, опуска
лена с этой же стороны и лег-
движением вперед противопо-
плеча. Таким образом, оно
к перенесению веса тела на
торону, что механически воз-
т на лошадь. Поэтому к воз-
ем туловищем охотно прибега-
ют уже на ранней стадии обучения, так как поперечная ось лошади коротка, а ее боковая устойчивость невелика.

При одностороннем воздействии весом лошадь проявляет стремление подогнать свой центр массы к переместившемуся центру массы всадника, но реагирует она только во время движения.

Воздействие шенкеля вызывает движение лошади по прямой. Шенкель всегда действует только посылающе. При мягко прилегающем шенкеле воздействие происходит уже оттого, что лошадь колеблет свое тело из стороны в сторону в такт движения. При соприкосновении шенкеля с телом лошади возникает некоторое давление. Таким образом, лошадь на каждом шагу вызывает воздействие шенкеля и тем самым сама себя посылает вперед, без какой-либо активной мышечной работы со стороны всадника. Предпосылкой к этому является, разумеется, необходимая тонкая чувствительность, приобретенная лошадью при первоначальной подготовке.

Итак, во время движения шенкеля все время попеременно посылают лошадь вперед в соответствии с ритмом движения. Давление шенкеля возникает главным образом при опускании голеностопного сустава и связанном с этим напряжении икроножных мышц. Это происходит в момент, когда задняя нога выносится вперед, и продолжается, пока всадник сохраняет равномерное движение.

В своем нормальном положении, сразу за подпругой, шенкель действует стимулирующе. Функция стимулирования заключается в побуждении к движению вперед. Его действие связано с описанными выше маятникообразными колебаниями тела лошади. В этом смысле шенкеля поддерживают ритм и темп движения. Их посылающее воздействие прекращается, если они ослабевают.

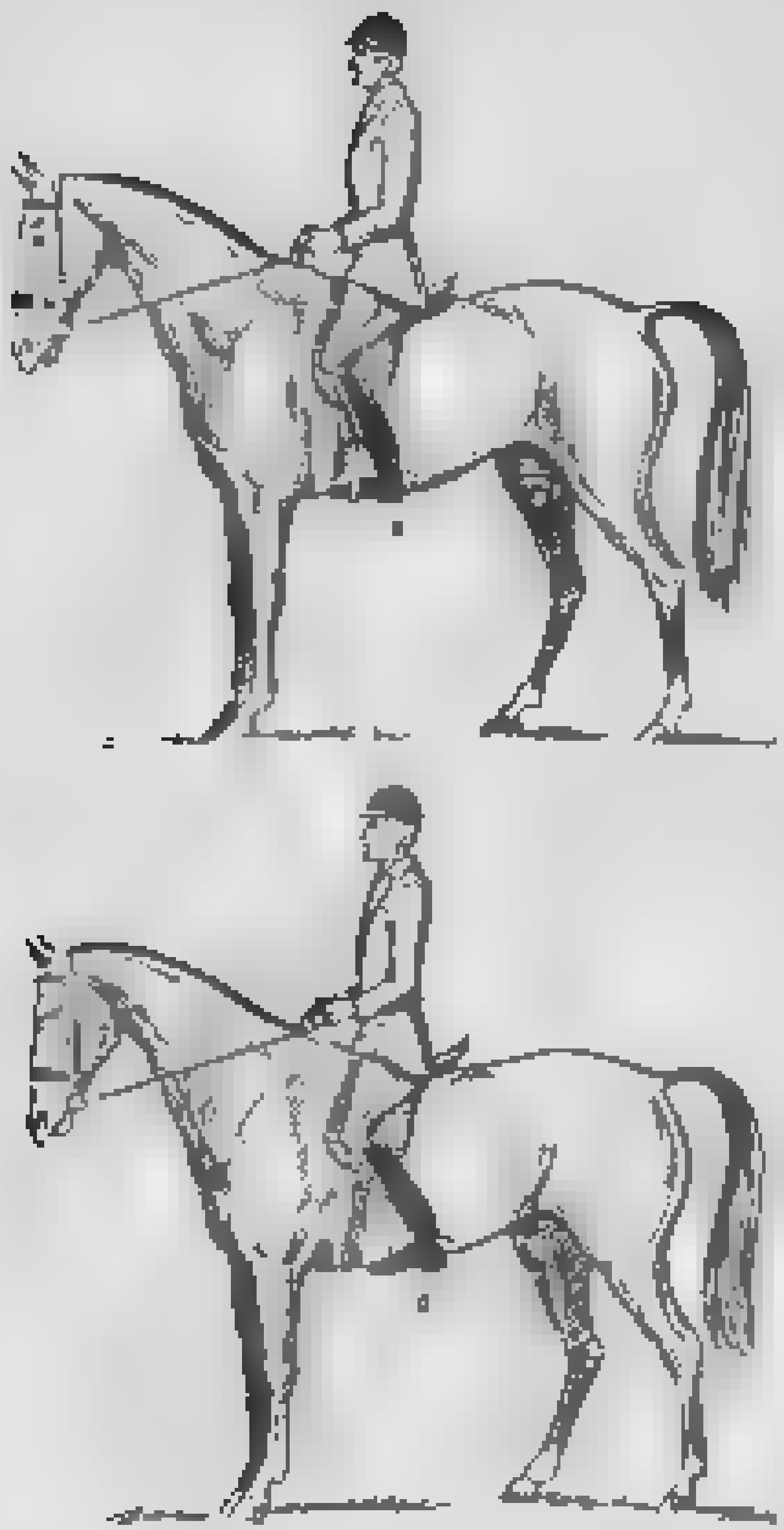


Рис. 20. Правильное положение шенкеля

а — у подпруги (посылающий вперед); б — сзади подпруги (сдерживающий или посылающий вбок)

Чтобы начать движение шагом или рысью или увеличить темп, необходимо в отличие от попеременного воздействия шенкелей на движение воздействовать одновременно давлением обоих шенкелей (рис. 20, *а*)

На лошадей, которые не реагируют на такое кратковременное действие, можно воздействовать вибрирующим (но не постоянно хлопающим) шенкелем. Однако это относится только к началу движения шагом или рысью, так как вибрирующий шенкель не мо жет поймать такт движения. Дей вующий шенкель должен прилегать телу лошади приблизительно на ну — полторы ширины ладони сзал подпруги. В этом положении шенке имеет двойственную функцию к выдерживающий он препятствует о клонению задней части лошади следа движения, а как посылающ вбок — вызывает отступание в сторо соответствующей задней ноги (ри 20, *б*)

Посылающий в сторону шенк также действует на соответствующ заднюю конечность в момент, ког она находится в висячем положен

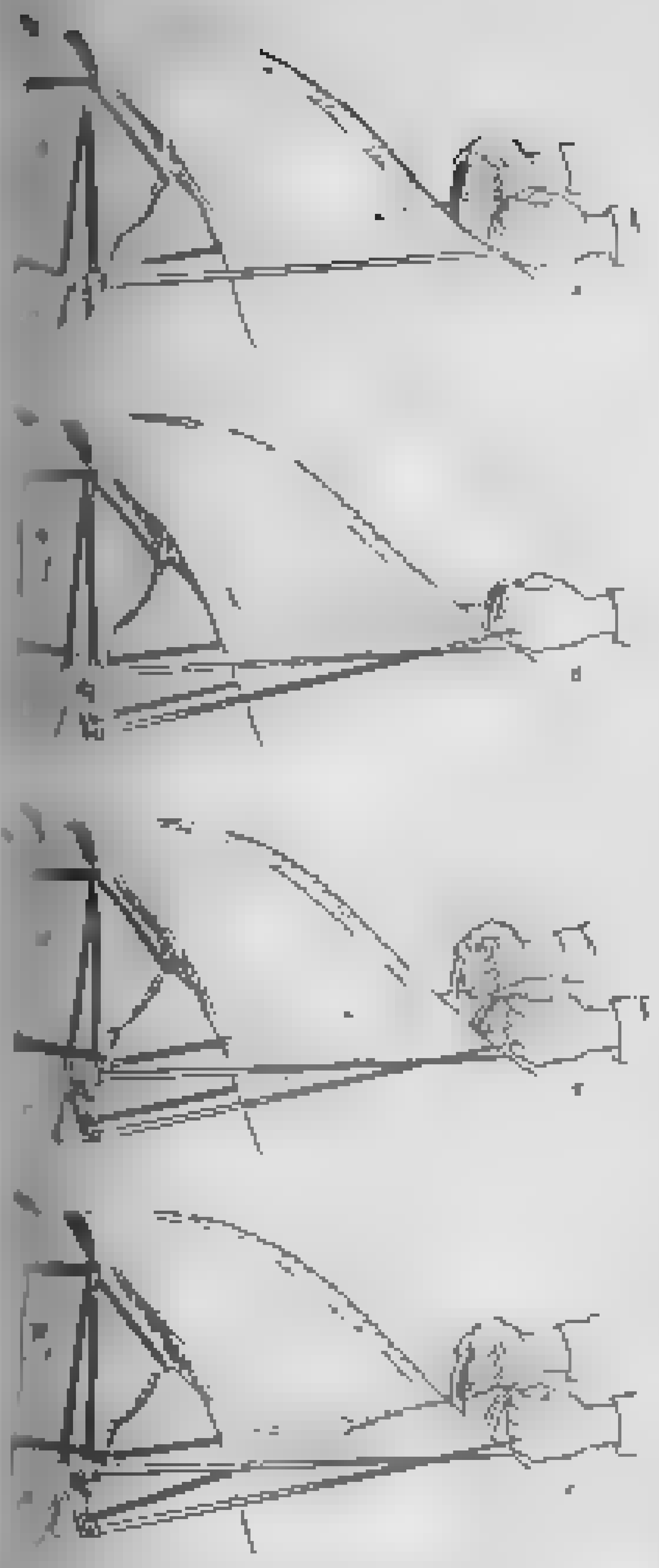
Действие шенкеля должно неме ленно прекратиться, как только шадь ему уступила. После этого ше кель снова должен оказаться в исх ном положении, в мягком и гибко соприкосновении с телом лошади

Разбор поводьев.

При езде на одном трензеле поводь должны быть одинаковой длины Он пропускаются между мизинцами безымянными пальцами гладкой ст роной кожи к мизинцам (если кис рук расположены вертикально пере туловищем в правильном положен то книзу). Повод выходит из руки стороне большого пальца. Соедин ные концы поводьев свисают вниз правую сторону. Кисти рук не долж судорожно сжиматься в кулаки. Сл ка согнутый большой палец лежит поводе и не дает ему проскальзыва (рис. 21, *а*).

Воздействия поводом. Различа отпускающее, выдерживающее, наб рающее и предупреждающее возде ствия поводом

Отпускающие воздействия повод являются самыми важными. Их ди пазон — от незначительного поворо руки вперед, при котором мизин немного продвигается в сторону р



Управление поводьями

[illegible]

до вытягивания всей руки отдаче повода все время должна яться связь со ртом лошади собой формой воздействия пово-

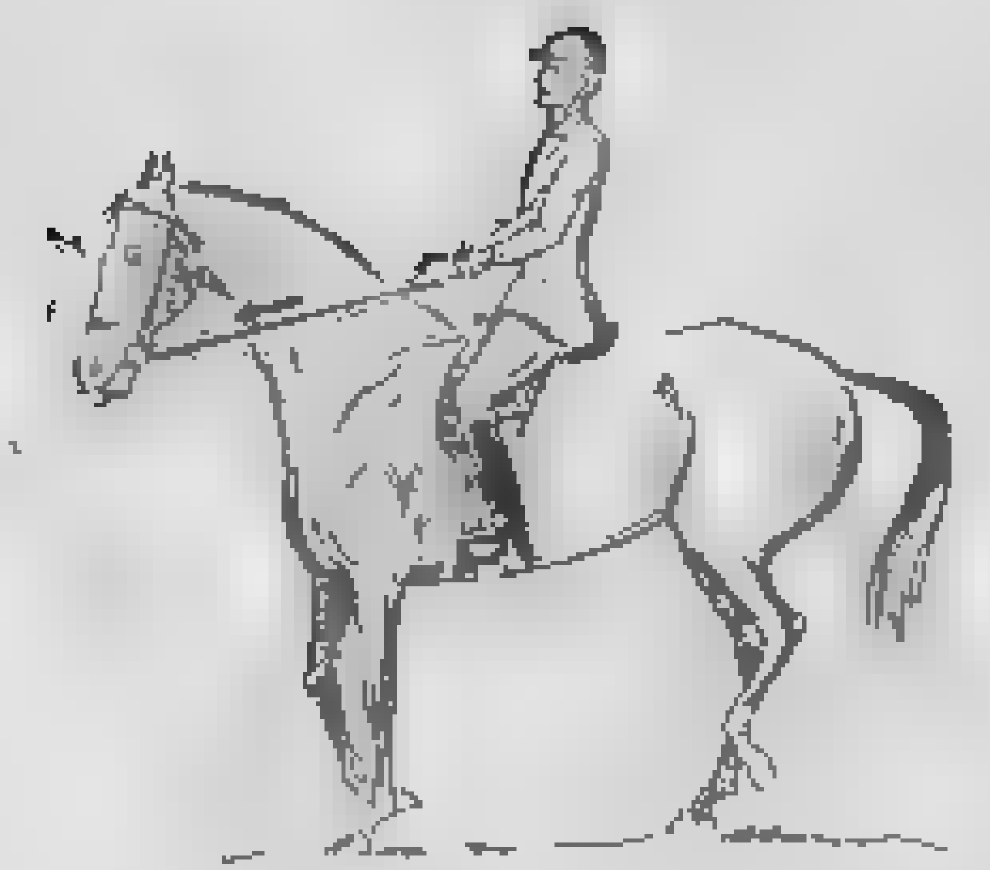


Рис 22 Проверка осанки лошади

дом является отдача для проверки осанки При этом обе руки всадника медленно проводятся по обе стороны шеи лошади вперед в направлении ее рта и обратно. На поддержание связи со ртом лошади при этом не обращают внимания Если при езде на мундштуке поводья разобраны в одну руку, эта рука продвигается вперед вдоль гребня шеи. Таким способом можно проверить осанку лошади во время движения (рис. 22)

Выдерживающее воздействие поводьями заключается в сжатии кистей рук. При этом они остаются на месте и выдерживают более сильное давление рта лошади, пока оно не прекратится то есть пока лошадь не сдаст в челюсти и станет искать легкого упора в повод В этом случае кисти должны сейчас же снова слегка открыться и смягчить свое действие аже при сильном выдерживании р ки всадника не должны чрезмер сжиматься Гибкие суставы пальцев поддерживают эластичный упор в повод. Короткое выдерживающее воздействие поводом в сочетании с гибким напряжением поясницы применяется при **полуодержках** (см ниже)

Набирающее воздействие поводьев

может применяться только временно, и, если лошадь послушается не сразу, необходимо ритмично и ощутимо чередовать его с отпускающим воздействием. Всякое набирающее воздействие должно заканчиваться отдачей поводьев, как только будет достигнуто послушание лошади.

Для набирающего воздействия кисти рук сжимаются и при необходимости поворачиваются к телу всадника. Сила воздействия регулируется в соответствии со степенью проводимости* лошади от более плотного смыкания пальцев до поворота сомкнутых кистей и отведения их в сторону тела всадника. Набирающее воздействие применяется при полуодержках и остановках.

Наряду с этими равномерными двусторонними воздействиями поводьями следует упомянуть *односторонние* воздействия.

Хорошо выезженной лошади не нужно заметного воздействия поводьями для выполнения поворота. Поворот получается автоматически при легком продвижении наружной руки вперед, а внутренней назад.

Для лошади менее чувствительной требуется, однако, легкое набирание внутреннего повода. Отведение в сторону головы и шеи вызывает нарушение равновесия лошади, в ответ на это она начинает поворот. Молодым лошадям, которые еще слабо реагируют на набирание внутреннего повода, можно облегчить вхождение в поворот еще более отчетливым нарушением ее равновесия, а именно отведением руки в сторону поворота. Этим, кроме того, препятствуют лошади выставлять вперед наружное плечо. Одн хотя во время поворота наружное пл чо и рука всадника продвигаются в ред, наружный повод при этом слег придерживает и ограничивает сгиб ние шеи лошади. Большинство всадн ков слишком часто действуют поводь ями и не отдают должного посыла щим воздействиям шенкеля и все тела. Существенная ошибка, с котор надо бороться на каждом занятии

Понятия, относящиеся к управл нию поводьями.

Лошадь идет *«в поводу»*, ес всадник ощущает постоянный, надеж ный и мягкий контакт между свое рукой и ртом лошади. Лошадь ид *«через повод»*, если она напрягает за тылок и пытается судорожным напря жением мышц шеи избежать сгибания в затылке.

Лошадь идет *«на длинном поводе»* если она без сгибания в затылке име постоянный контакт с рукой всадника. Лошадь идет *«на отданном поводе»* если при максимальном вытягивании шеи еще сохраняется контакт с рук всадника. Лошадь идет *«с отданным поводом»*, если повод настолько отдан что его середина провисает и контакта со ртом лошади нет. Лошадь *«ложится в повод»*, если она ищет опоры в удилах и тем самым отнимает у всадника возможность тонкого, дифференцированного воздействия. Лошадь находится *«за поводом»*, если она совсем не опирается на удила, и уклоняется от контакта с рукой всадника, [illegible] рот назад к груди.

Применение хлыста и шпор. В [illegible] цессе выездки лошадь приучается понимать воздействие шенкелей и под [illegible] ве «усилителя» применяют хлыст.

Хлыст [illegible] задних конечностей лошади. Поэтому

быть достаточно длинным время езды можно было ка- лошади непосредственно ша или возле шенкеля правильно пользоваться всадник должен обладать ловкостью и навыком, как и ни шенкелем. Он должен меняя положения руки, по- усиливать или ослаблять хлыста. При этом опытный придает своим движениям определенность, так что лошадь за относительно время приучается «пони- мание воздействия хлыстом и [illegible] следовать ритму движения. ат шенкелем. Употребление которое нарушает ритм движения лошади, неправомерно! Дер- хлыст надо на менее чувствительной хуже гнущейся стороне.

Однако всадник должен и необходимости передавать держки спокойным и уверенным движением в другую руку. не следует прятать от лошади. Лошадь, которая во время обучения познакомилась с хлыстом как со вспомогательным средством, а не как с орудием пытки, будет его уважать, но не шарахаться от него.

Если лошадь не подчиняется посылу шенкелем, то в тот же миг, когда касается лошади, должен последо [illegible] нно сзади шенкеля или по задней [illegible] ей чувство укола и заставляет ее подводить задние ноги дальше под [illegible] связывает эти действия между со [illegible]

В исходном положении хлыст держат у плеча лошади, но ни в коем случае не применяют в этом месте. Такое употребление хлыста только отвлекает внимание лошади и не передает импульса прямолинейному движению.

Если лошадь не реагирует на шенкель, посылающий в сторону, следует легкий удар сзади этого шенкеля. Хлыст остается приложенным к этому месту до тех пор, пока шенкель действует. Если шенкель и хлыст применяются не в соответствии с движением лошади, они скорее сбивают с хода, чем направляют лошадь.

Если лошадь не реагирует на посыл обоими шенкелями к прыжку, надо одновременно с посылом сильнее ударить ее хлыстом сзади шенкеля.

Для применения конкурного хлыста поводья следует обязательно взять в одну руку.

Правильно подготовленная и подчиняющаяся средствам управления конкурная лошадь редко нуждается в дополнительном подстегивании. Употребление хлыста на каждом препятствии доказывает, что всадник не в состоянии сохранить мах лошади при подходе к препятствию. Это ведет большей частью к ошибкам при прыжке.

Шпоры применяются в первую очередь для того, чтобы точнее обозначить воздействие шенкеля, и лишь во вторую очередь — чтобы повысить его действенность. В этом смысле шпоры могут заменить хлыст.

Тому, кто ездит на лошади, ставшей нечувствительной, трудно иногда обойтись без шпор. Другое дело высококровные лошади (и особенно кобылы). У них шпоры могут вызвать противоположный желаемому эффект (вместо посыла вперед заставить ее «козлить» и бить задом). Лучше всего, когда лошадь подготовлена так, что шпоры стали излишними. Если всадник считает, что на соревнованиях он должен иметь шпоры, чтобы на всякий случай быть вооруженным, ему следует выбирать шпоры с коротким и тупым шенкелем. Впрочем, его длина зависит от положения шенкеля всадника. Она должна позволять легким поворотом ступни приводить шпору в соприкосновение с лошадью, каблук при этом не поднимается выше горизонтальной линии. Шпоры должны скорее как бы увеличивать жесткость голенища, чем наносить острые и болезненные уколы. Острые шпоры и шпоры с репейками применять не следует. Внезапный болезненный укол шпорами может, во-первых, вызвать судорожное вздрагивание межреберных мышц и сбить лошадь с хода, а во-вторых, неуверенный всадник с цепляющимся или неспокойным шенкелем может (особенно при прыжках) поранить кожу лошади. На всех испытаниях шпоры, которые могут травмировать лошадь, запрещены. Всадники, чьи лошади в конце испытания имеют царапины от шпор, дисквалифицируются.

---

* Под проводимостью понимают свободное прохождение по корпусу лошади толкаю [illegible] по также говорить тогда, когда воздействие всадника поводом (в основном, полуодержками) проходит через все тело лошади от рта до задних ног. *Прим. спец. редактора.*

СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ЛОШАДЬЮ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Средства управления должны передавать лошади волю всадника путем сигналов, значение которых усваивается ею во время первоначальной подготовки. Необходимым условием успеха в этом является применение для одинаковой цели всегда абсолютно одинакового способа. Все средства управления состоят из согласованного воздействия весом тела всадника, шенкелями и поводьями. Отдельные воздействия не приводят к успеху. Все три вида воздействия должны, хотя и не с одинаковой силой, участвовать в возникновении сигнала. Роль, которую выполняют при этом отдельные воздействия, зависит от цели их применения.

Исключительно важным является воздействие поясницей. При помощи напряжения поясницы координируются отдельные воздействия в единый посыл (средство управления). При этом напряжении нижний конец позвоночника (с крестцовой костью, соединяющей позвоночный столб с тазом) продвигается вперед. Одновременно опускается задняя и приподнимается передняя сторона таза. Важно также и одностороннее напряжение мышц поясницы. Езда с постановлением, повороты и посадка на галопе зависят от того, научился ли всадник продвигать вперед внутреннюю седалищную часть и внутреннее бедро. Напряжение поясницы составляет основу побуждения лошади к началу движения, его замедлению и к остановке. Без напряжения поясницы немыслимо правильное управление лошадью, а всякая одержка при этом становится лишь неэффективным натягиванием повода.

Воздействия, идущие от шенкелей и поводьев, согласовываются только в том случае, если одновременное воздействие поясницы устанавливает непосредственную взаимосвязь между ними (объединительная функция поясницы). Если всадник на хорошо выезженной лошади напрягает поясницу при прилегающем шенкеле и одновременно отдает повод, лошадь начинает движение вперед; когда он не отдает повод, лошадь останавливается. Если же для начала и остановки движения он не напрягает поясницу, то желаемого результата достигнет только путем более грубых воздействий. Чем чувствительнее лошадь, тем менее охотно подчиняется она грубым средствам управления. Многие лошади становились плохо управляемыми только потому, что их всадники не владели воздействиями при помощи поясницы.

Взаимодействием шенкелей, поводьев, веса тела и поясницы достигаются индивидуальная осанка лошади (добиться которой стремятся при вы... [illegible] ...одительность (качество ...аллюров и управляе... [illegible] Успех приносит не ...большой силы, а умелые ... [illegible] одинаковые для од... ...средства управления. Спо... [illegible] ...льно согласовывать си... [illegible] воздействий между со... [illegible] ...нем лошади обознача... ...всадника. Тонким чутьем ...ть только тот всадник, [illegible] ...ря гибкой посадке ...ва ет согласованность [illegible] лошади [illegible] ...стрие посылающих и [illegible] воздействий, их после... [illegible] согласованная с рит... [illegible], вызывают сбор* ло... [illegible] ...одействие сгибающих и предупреждающих на... ...действий придаст ей бо... ...ие [illegible]

...менить посылающие и сдер... воздействия, то предпочте... ...ловно, надо отдать посылам [illegible] применения тех и [illegible] решающее значение для ...ушания лошади. Поэтому [illegible] «сохра... ...яло устремление вперед даже на самых укорочен... ...х!»

...ноги лошади должны всег... [illegible] проходящего через центры ...ика и лошади. Всадник, ко... ...та слишком слабого посыла ...чно развивает это подведе... ног или гасит его слишком сдерживанием, никогда не ... сбора. Лошадь у него бу... [illegible] ...ся в повод или идти без ... за повод».

Желание применять посылающую силу шенкеля против одновременно сдерживающей силы руки — предприятие бесполезное, для всадника изнурительное, а для лошади — расшатывающее нервы. Выход может быть найден только в точно согласованной с ритмом движения попеременной игре посылающих и сдерживающих воздействий. При этом поясница включается как посредник, действующий с точностью до долей секунды, в которые укладываются отдельные фазы движения.

Второй не менее важный принцип «задние ноги лошади должны точно следовать в направлении движения передних».

Если задняя нога ступает вбок от следа передней внутрь или наружу — теряется большая часть движущей и несущей силы этой ноги. Поэтому: «посылай свою лошадь вперед и направляй ее прямо!»

Подготовить лошадь к управлению (поставить на средства управления) — это значит при помощи посыла шенкелями побудить ее установить контакт с рукой всадника, который называют *упором в повод*. Этого контакта лошадь ищет вытягивая шею в направлении удила, которое всадник подставляет ей, набирая повод. Лошадь, подготовленную к управлению, можно характеризовать следующим образом:

а) достигнуто состояние непринужденности. Лошадь избавилась от закрепощенности в движениях.

б) лошадь полностью готова к послушанию. Она обучена пониманию воздействий шенкелей, рук, веса и поясницы всадника и подчиняется им.

Таким образом, подготовка к управлению является исходным пунктом всякого воздействия на лошадь.

На остановке подчинение средствам управления достигается тем, что всадник обоими шенкелями и напряженной поясницей побуждает лошадь подвести задние ноги. Для этого рука

[illegible]

всадника слегка выдерживает повод, пока лошадь не начнет отжевывать удила. Руку при этом надо держать совершенно спокойно, не делая ею задерживающих движений. Как только лошадь начнет жевать, выдерживающая рука становится совсем мягкой и лишь старается не помешать упору лошади в повод. Если всадник не тянет руку назад, достигнутое таким способом положение головы и шеи лошади соответствует ее анатомическому строению. Правильно «поставленная на средства управления» лошадь стоит равномерно на всех четырех ногах, имеет упор в удило и отжевывает его. Задача всадника — шенкелем, приложенным к телу лошади, удерживать на месте одноименную заднюю ее ногу и не допускать переступания в сторону или назад. Переступание вперед передней ноги предупреждает одноименный повод.

На ходу надо применять те же средства управления, если всадник хочет побудить лошадь, идущую с отданным поводом, взять упор в повод. Они также необходимы, если всадник почувствует, что во время движения теряется упор в повод, что лошадь больше не отжевывает удила и ослабевает движение вперед.

Если первоначальная подготовка лошади была форсированной и ей не дали достаточно времени, чтобы привыкнуть находить упор в повод на непринужденном движении, подготовка к управлению часто вызывает затруднения, в частности тугоподвижность в затылке. В таких случаях необходимо длительное время ездить с отданным поводом, давая лошади возможность расслабить мышцы и искать опущенные удила, прежде чем усиленным посылающим воздействием поясницы и шенкелей направлять лошадь на выдерживаемый рукой длинный повод, пока она не опустит удило и не станет его отжевывать.

Тугоподвижность в затылке нужно всегда устранять в движении. Сги ние в шее и в затылке всегда дол быть результатом усиленного подве ния задних ног, в результате улучшается естественная осанка в ховой лошади. Активное воздейст руками, чтобы добиться желае положения головы и шеи, в лю случае является грубой ошибкой.

Некоторые ошибки и их устранен

а) Если лошадь упрямо не сгиб затылок и не ищет внизу уд налицо тяжелый и, к сожалению, в [illegible] подготовки. В этом случае поле двигаясь по кругу, придать ей пов том внутренней руки и усилен давлением внутреннего шенкеля п хорошо выдерживаемых наруж шенкеле и поводе отчетливое новление. Как только лошадь сда затылке, внутренняя рука долж сразу же стать совсем легкой, а н ружным поводом передние ноги ло ди опять выводятся на круговую нию. Добившись нужной осанки, гаются рысью сначала в естествен темпе, а потом переходят на рабоч рысь.

б) Если лошадь имеет мягкую сп ну и слабые задние конечности, мож попытаться достичь взятия удила п воротами на переду, а потом добиты гибкости, работая сначала в сокр щенном, а потом в более свобод темпе.

в) Если лошадь ищет опоры в р всадника, т. е. ложится в повод и старается избежать воздействия уд ла, отводя нос за вертикальную л (идет за поводом), то на такой лош ди следует энергично, но неторопли ехать вперед. Сначала отпускают и лишь потом выдерживающую р надо держать низко. Широкие ш заставят лошадь улучшить равн сие и поднять выше шею и гол причем линия носа переместится в ред за вертикаль.

г) Любая попытка всадника

я ста и в затылке ка вниз и их жестко грубым нарушением верховой езды и ведет к

Наряду с тремя аллюра г, рысь, галоп) мы раз дом из них различ ый, сокращенный, ра и прибавленный). Они степенью сбора лошади, зависит различная длина махов. Резвый галоп неко считают особым аллю последовательность дви лошади в нем иная, чем в галопе. Другие аллюры ропота и т. п.) не являют ыми со спортивной точки книге не рассматриваются ний шаг должен быть с захватом пространст ными четырьмя тактами ударами копыт, следующи другом в равные промежут) Задние конечности на в следы передних *ном* шагом можно ез с длинными поводьями от лошади максимально при ее телосложении и енте захвата пространства прибавленном шагу задние еко переступают следы пе-

ный шаг должен быть так мерным и четырехтактным ный шаг короче, движения чем на среднем шагу, так ы задних ног сгибаются Задние копыта не достают до редних. Шея лошади более линия носа почти приближа перпендикуляру, но остается впереди него

с остановки начать движение всадник посылает подготовлен управлению лошадь одновре я равномерным воздействием напряжением поясницы вперед. При этом рука отдает повод и позволяет развиваться движению вперед. Упор в повод должен быть на всех темпах одинаковым. Слишком сильный упор сокращает захват пространства и ведет к потере такта (иноходь или нечистый шаг).

Скрежещущие зубами лошади успокаиваются лучше всего, если на них долго ездить с отданным поводом. После этого их сначала на рыси ставят на средства управления, а потом осторожно переводят на шаг. Сдерживание рукой усиливает скрежетание.

Рысь. Рабочая рысь должна быть ритмичной и эластичной. При равномерном наступании диагональных пар ног слышны два удара копыт с равными интервалами. Темп все время несколько более энергичный, чем у лошади, идущей свободно.

Средняя рысь отличается от рабочей большим захватом пространства за счет удлинения шагов, но не за счет учащения их. Более сильное отталкивание сильно согнутых и подведенных под корпус задних ног позволяет лошади свободно выносить от плеча вперед эластично отталкивающиеся передние ноги. Упор в повод не должен усиливаться. Нос лошади выдвигается несколько дальше вперед от перпендикулярной линии.

Прибавленная рысь характеризуется максимальным импульсом и захватом пространства. Она демонстрирует особую способность всадника высылать лошадь вперед. Упор в повод несколько больший, чтобы не разладилась координация движения.

Собранная рысь выражается в более высоких движениях ног с меньшим захватом пространства и с заметно поднятой шеей. Прибавленная и собранная рысь требуют от лошади хорошей выездки, а от всадника умелого управления лошадью.

Для того чтобы пустить лошадь рысью с шага или с остановки, требуются те же средства управления, что и для начала движения шагом. Однако применять их нужно несколько акцентированнее. Но главное, что должно быть обеспечено, особенно при начале движения рысью с остановки, — это подготовленность лошади к управлению.

На рыси всадник должен посадкой и шенкелем поддерживать эластичное и ритмичное движение в выбранном темпе. Он должен также следить за сохранением упора в повод и положением шеи лошади.

Для усиления темпа требуется четкое одновременное и равномерное воздействие обоих шенкелей и поясницы, причем рука, отдавая повод, но не теряя контакта со ртом лошади, допускает больший захват пространства. При этом всаднику нельзя слишком резко усиливать посылы. Он должен следить, чтобы движения лошади становились шире, но не чаще. На прибавленной рыси всаднику труднее следовать за движениями лошади. Поэтому он еще при работе на корде (на максимально большом круге) должен учиться ездить учебной рысью в более свободном равномерном темпе.

Если лошадь в ответ на посыл рысью поднимается в галоп, то нужно сначала посылом поставить ее на средства управления и только потом, выдерживая, перевести на рысь.

Облегченная рысь существенно уменьшает воздействие веса всадника на спину и суставы лошади. Она облегчает лошади дыхание, а также отталкивание и подведение задних ног. Всадника она также утомляет меньше, чем учебная рысь (рис. 23).

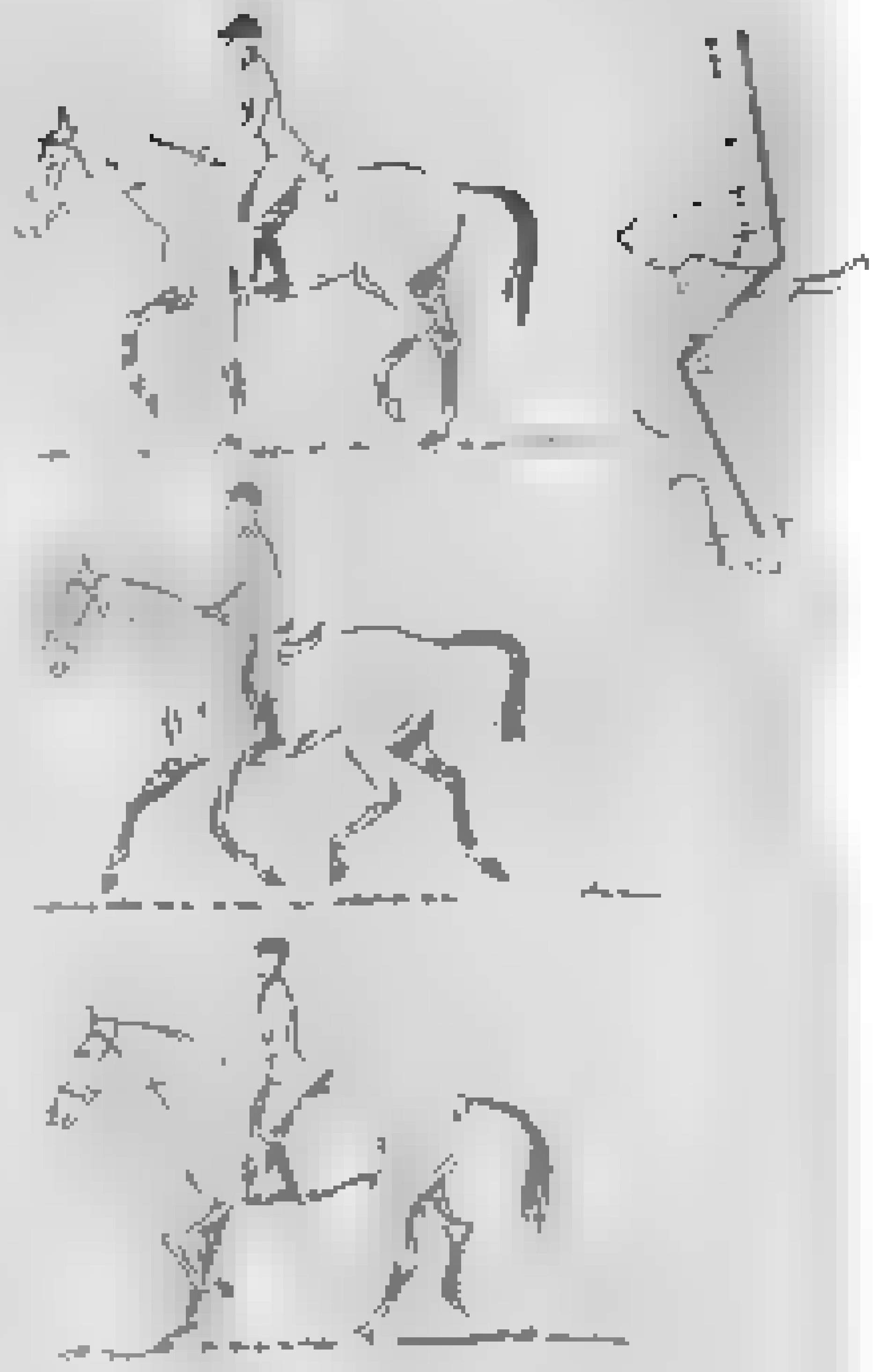


Рис. 23. Облегченная рысь

Всадник не удерживается в седле на каждом шагу лошади — на одном шагу он приподнимается, а на следующем мягко опускается в седло. В этот момент каблуки всадника эластично опускаются совсем низко, а пальцы руки слегка приоткрываются. Туловище приподнимается при выносе одной диагональной пары ног (пра вой задней и левой передней или наоборот) и опускается при опоре этой же пары. Всадник возвращается в седло (садится) каждый раз, ког опирается правая или левая задняя нога. Поэтому говорят, что всадн едет рысью под правую или левую н гу. Вынос задней ноги, который по нимает всадника, он распознает по одновременному движению вперед противоположного плеча. Однако всадник, который уже научился корде правильно следовать за движениями задних ног лошади, не нуждается в таком зрительном контроле.

В манеже ездят всегда под внутреннюю заднюю ногу, потому что она побуждается внутренним шенкелем к большему подведению и при прохожд углов только эта нога может по принять на себя вес тела. При смене направления всадник дол сменить ногу, под которую он мается. Для этого он, опустив в седло, проезжает любое не е число шагов учебной рысью и а приподнимается, когда наступа задняя нога, ставшая внутренней. Ощущение удобства при езде ю как под правую, так и под левую заднюю ногу свидетельствует о что обе стороны лошади разработы равномерно. При езде облегчен рысью всадник не должен позво лошади распускаться. Он посто о удерживает ее на средствах уп ния с легким, но отчетливым ом в повод. Он должен уметь и на егченной рыси посылать лошадь ред. При каждом опускании в сед сохраняя прямое положение туловища, всад ик продвигает бедра и се вперед. Спокойно прилегаю шенкелем и пружинящими колен [illegible] немедленно ть воздействие шенкелей.

Большее подведение задних ног ительно влияет при облегченной и на ход и гибкость лошади. Осанлошади ухудшается, если всадник этом наклоняется вперед, отстав назад седалище с запавшей поясницей, распускает поводья и зажимает шенкеля с неподвижными коленными и голеностопными суставами. [illegible] часть тела [illegible] ствие должны продолжать в я. Оба эти требования являются едствием того, что всадник, который на учебной рыси постоянно нахо в седле и на каждом шагу ает лошади посылающее воздействие поясницей, на облегченной рыси полностью опускается в седло только при опоре одной диагональной пары ног. Следует также добиваться, чтобы всадник отрывал седалище от седла не больше, чем это получается само по себе при движении лошади. Вставание на стременах ослабляет мах лошади так же, как и опускание на отставленное назад седалище. Глубокое же опускание каблука во время подъема седалища препятствует излишнему отделению средней части тела от седла. Особых упражнений требует езда с облегченной посадкой на облегченной рыси, так как для этого всадник должен хорошо уметь посылать лошадь вперед.

Недостатком, который встречается достаточно часто, является слабая податливость в коленных и голеностопных суставах. Отсутствие пружинящих движений в этих суставах не позволяет мягко прикладывать чувствительный шенкель к телу лошади и тонко дифференцированно влиять на нее. При этом всадники большей частью слишком сильно опираются на стремена, в результате чего страдает устойчивость посадки.

Галоп. Он состоит из следующих один за другим махов, при которых ноги лошади передвигаются в три такта. Смотря по тому, какая одностороняя пара ног выносится при движении дальше вперед, различают галоп с левой и с правой ноги (рис. 24). Обычно дальше выносится пара ног, обращенная внутрь манежа (галоп в сторону движения). Вынос вперед наружной пары ног характерен для контргалопа. Неправильным считается «перекрещенный» галоп, при котором выносится вперед передняя нога с одной, а задняя с другой стороны (левая передняя — правая задняя).

Рабочий галоп должен быть равномерным, с хорошими махами. Лошадь выпрямлена. Махи галопа не затороп-

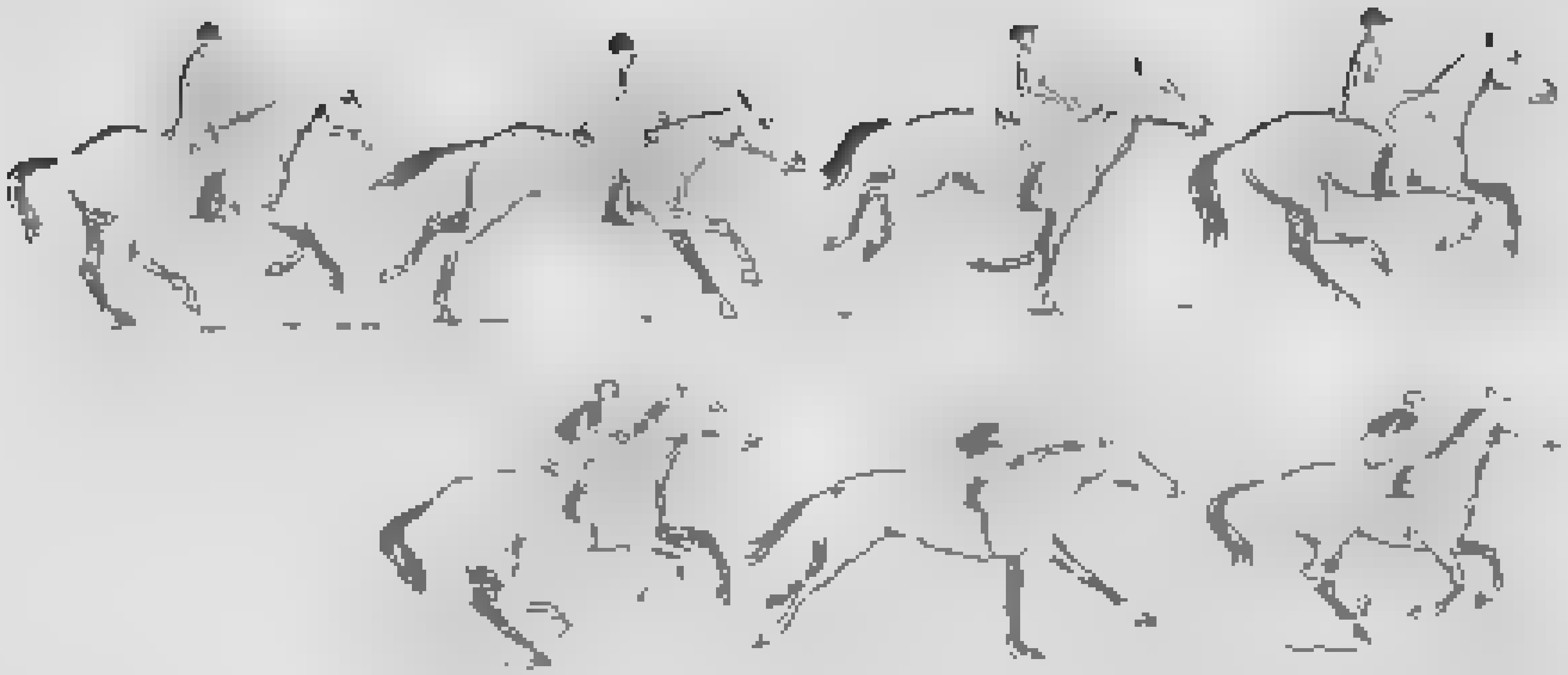


Рис. 24. Один мах галопа
вверху — средний галоп; внизу — резвый галоп

лены и не вялы, задние ноги активно подводятся под корпус. Лошадь идет с[illegible] [illegible] отличается от рабочего большими махами и захватом пространства. Ритм движения не быстрее, чем при рабочем галопе. Голова лошади вытянута немного больше за вертикаль.

Прибавленный галоп отличается от среднего еще большим захватом пространства и широкими движениями. Лошадь, подчиняясь посылу, свободно движется вперед, но постоянно остается в поводу и может быть в любой момент легко остановлена.

На *собранном галопе* лошадь проявляет более высокую степень сбора и двигается соответственно с более поднятыми головой и шеей. Махи галопа более крутые, с меньшим захватом пространства, но не медленнее, чем на рабочем галопе.

Чтобы поднять лошадь в галоп, всадник должен подготовить лошадь к управлению. При этом он небольшим набором внутреннего повода придает ей легкое постановление внутрь. Продвигая вперед по седлу левое бедро, всадник передает большую часть веса на внутреннюю седалищную кость. Хотя всадник из-за этого сидит в седле как будто косо, он должен, однако, следить, чтобы его наружное плечо не отставало, так как плечи всадника всегда должны располагаться параллельно плечам лошади. Внутренний (посылающий) шенкель всадника лежит у подпруги, а наружный в соответствии со своей выдерживающей функцией располагается на ширину ладони сзади подпруги. При езде сменой всадник выполняет эту подготовку по предварительной команде: «Смена, рабочим галопом!»

Наружный повод в сочетании с действием поясницы вызывает полуодержку. В результате его выдерживания происходит задержка и преждевременная опора наружной задней ноги, что нарушает характерную для рыси диагональную опору: наружная задняя нога — внутренняя передняя.

Внутренний шенкель передает второй диагонали (внутренняя задняя нога — наружная передняя) сильное посылающее воздействие в то время, когда она выносится вперед. В то же время он вызывает более сильное отталкивание наружной задней ноги. В результате внутренняя передняя нога побуждается к большему выносу вперед.

Наружный шенкель сохраняет свою выдерживающую позицию у подпруги и препятствует отклонению задней части лошади в сторону. Необходимо строго следить, чтобы лошадь ровала в один след. Как только лошади поднимается, т. е. внутняя передняя нога начинает движение вперед, всадник легким движением руки вперед, которое не должно водить к полному снятию постановления внутрь, дает лошади возможность сделать мах гало

[illegible]

келем в такт движения вызывают ап. При этом верхняя часть тела ника должна следовать за движением лошади, сохраняя первоначальное положение: выдвинутое вперед тр нее бедро и неотстающее на-

[illegible]

[illegible] правильо движения галопом. Толчкообразприменение средств управления, але внутренним шенкелем не в ент выноса внутренней задней ноги т к нарушению равновесия и в ультате к неритмичному, заторопереходу в галоп.

Если лошадь пошла контргалопом перекрещенным галопом, ее надо задержать. При езде сменой для го надо выехать на вторую или ю линию следа. Движение галом снова начинают после того, как адь будет выпрямлена, подготов к [illegible]лению и ей заново будет ано нужное постановление.

Переходить в галоп надо сначала а, а затем с рыси. Сначала в упражняются на круге, начиная д перед подходом к закрытой его оне или перед первым углом кой стороны. В дальнейшем нужно, но, упражняться и на длинной оне манежа.

время галопирования всадник ое внимание обращает на гибкое ование движениям лошади. Коные и голеностопные суставы ы сохранять пружинящую эластичность. Это очень важно для поддержания хорошей работы спины и сохранения проводимости лошади. Эластично напряженной поясницей всадник все время старается продвинуть вперед среднюю часть тела и удержать седалище в седле. Хлопающее седалище вызывает жесткость руки и беспокойство лошади, мешает работе ее спинных мышц. Чтобы поддержать ширину и ритмичность маха галопа, необходимо сохранять посадку, принятую для подъема лошади в галоп. На каждом махе внутренний шенкель должен ритмичным надавливанием посылать лошадь вперед. Лошадей, которые галопируют в два след [illegible] выпрямлять усиленным воздействием внутреннего шенкеля, причем передние ноги выравниваются по задним.

На лошадей, предпочитающих галоп в одну сторону и потому склонных к самостоятельной перемене ноги на галопе, надо сильнее, чем обычно, воздействовать выдерживающими поводом и шенкелем. Нельзя для усиления галопа применять средства управления резко, неожиданно для лошади. Переход на галоп должен быть мягким и плавным, как и посыл вперед, который включается с постепенно нарастающей силой.

Чем энергичнее темп галопа, тем внимательнее должен следить всадник за тем, чтобы не отстать от движения, гибко следовать за ним и сохранять глубокую посадку в седле.

При прибавленном темпе упор лошади в повод становится отчетливее. Всадник должен стараться полуодержками удержать лошадь в подчинении и сохранить ее проводимость.

Для сокращения галопа всадник должен постепенно уменьшить длину махов. Для этого он усиливает посылающее воздействие поясницы и шенкелей. На задние ноги, которые подводятся не так далеко, но более согнутыми, полуодержками передается в такт движения большая нагрузка

Шенкеля побуждают задние ноги лошади к энергичному и ритмичному отталкиванию, в то время как рука, отдавая повод, позволяет лошади совершать махи, которые после каждой полуодержки становятся все короче.

На сокращенном или собранном галопе махи также должны быть ритмичными и энергичными. Этого требует преимущество посылающих средств управления. Если их действие слишком слабо или совсем отсутствует, галоп сокращается за счет сдерживающего действия поводьев, теряется мах и возникает вялый галоп с движением в 4 такта. Остановку на галопе вызывает гибкое выдерживание руки в сочетании с увеличенным напряжением поясницы и усилением давления на седалищные кости, особенно на внутреннюю, а также глубоким опусканием каблука и соответственно выпрямлением внутренней ноги всадника.

От выдерживающей руки зависит, вызовет она остановку движения или переход на низший аллюр. Переходы должны быть спокойными и плавными. Лошадь во время останавливания и после должна надежно подчиняться средствам управления. Поэтому и во время останавливания посылающим средствам принадлежит главная роль. Лошадь должна быть выпрямлена и переведена на ритмичную рысь обоими шенкелями в сочетании с эластичным напряжением поясницы и следованием за движением туловища всадника. С первого же шага рыси шенкеля всадника должны оказывать попеременное воздействие на ритм. Неспокойная посадка и жесткая рука мешают переходу и часто являются причиной возвращения лошади на галоп. Так как следование движениям лошади во время перехода с галопа на рысь для недостаточно опытных всадников связано с затруднениями, надо больше упражняться в этом еще во время обучения посадке на корде (по кругу большого диаметра).

Если всадник уже достаточно уверенно и плавно выполняет одержки от галопа до шага, то можно переходить к простой перемене ног на галопе. Для этого на линии перемены направления надо перевести лошадь на шаг и после нескольких шагов, приняв посадку для галопа с другой ноги и поменяв постановление лошади, снова начать движение галопом по прямой. В ходе тренировки всадник сокращает число промежуточных шагов до тех пор, пока не сможет через два-три шага после правильной одержки перейти на галоп. Когда он освоит это при движении по диагонали через манеж, надо производить перемену ноги на галопе на предписанном месте перед подходом к новому следу движения.

После этого надо упражняться в простой перемене ног при перемене направления из круга, езде по восьмерке и по серпантину через весь манеж. Затем, ознакомившись с контргалопом, выполняют его от середины длинной и короткой сторон. В заключение разучивают перемену ноги на контргалопе, которым едут при перемене направления из круга и от угла по диагонали.

На контргалоп большей частью переходят с галопа при перемене направления без смены ноги. Он выполняется лишь сокращенным и собранным темпом и только отдельными всадниками (при езде врозь). Постановление лошади при этом не меняется, т. е. легкое постановление внутрь, которое лошадь сама принимает на галопе, сохраняется, но теперь оно обращено в сторону стенки манежа. Когда всадник научится точно проезжать углы контргалопом с правильным постановлением, он может начать тренироваться в подъеме лошади в контргалоп на прямой линии.

Одержки. Различают полуодержки и ные одержки. При помощи полу- и всадник может переводить дадь на низший аллюр, сокращать аллюра, на ходу улучшать или станавливать осанку лошади и движения. Это бывает необходимо, если, например, нужно настроить лошадь на следующее упражнение или если лошадь торопится либо ком упирается в удило.

Полной одержкой всадник останавливает движущуюся лошадь.

Полуодержка. При полуодержке ства управления применяются так как при полной одержке. Разница ит лишь в том, что рука всадника останавливает движения. При уодержке высылающим средствам ления также отводится главная . Особое значение следует прида напряжению поясницы и как дствие этого увеличению площади ки. Глубоким опусканием каблука увеличивается посылающее воздействие мягко прилегающего шенкеля.

А хорошо выезженной и чувствительной лошади напряжения поясницы и кратковременного сжатия всадника уже достаточно, вызвать полуодержку. Всадник зводит полуодержку, кроме указанных случаев, каждый раз перед как потребовать от лошади чего- нового (например, при проезде поворотах на ходу, вольтах, переходе на рысь, на галоп, перед остановкой).

[illegible]

Полная одержка. Полная одержка — это яркий пример правильного [illegible] средств управления (рис. 25).

Шенкеля, располагающиеся в льной позиции у подпруги и

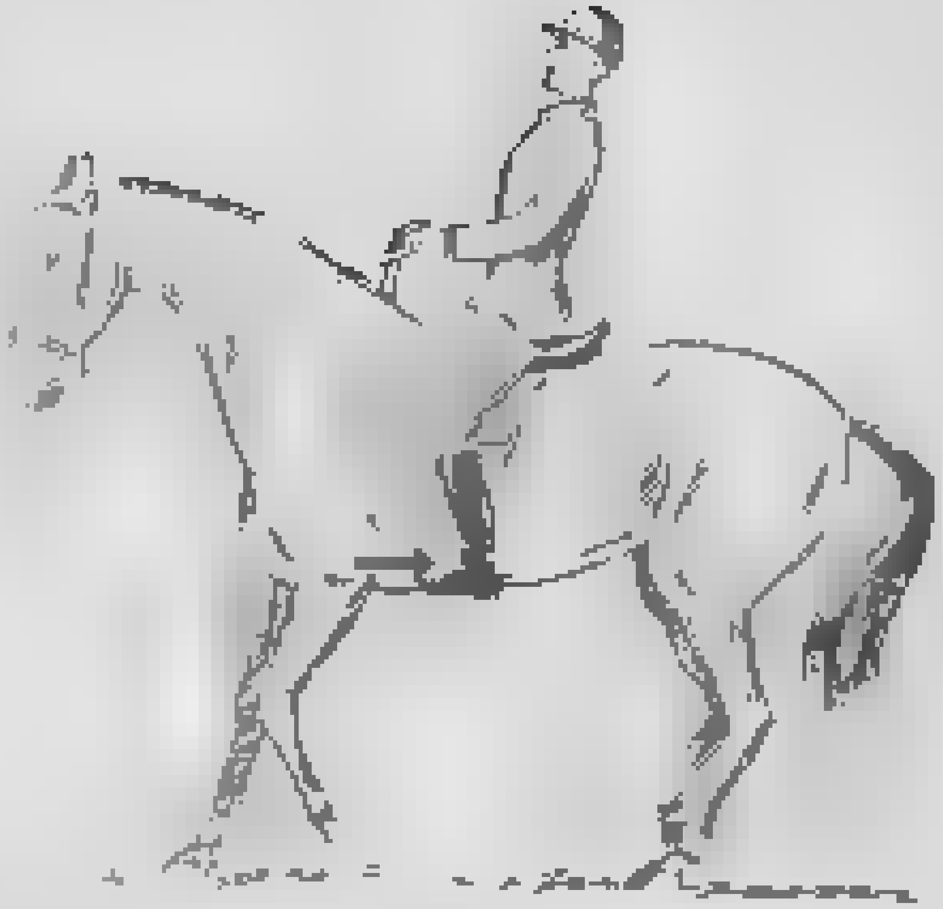


Рис. 25. Сочетание посылающих и сдерживающих воздействий при остановке

дающие чередующиеся посылы, вместе [illegible] вперед задние ноги лошади.

2. Задняя часть лошади выдерживается одновременно давлением обоих [illegible]

3. Усиление напряжения поясницы при вертикальной, а при необходимости даже отклоненной назад верхней части тела увеличивает давящее воздействие на лошадь.

4. Посадка и шенкель посылают лошадь на выдерживающую руку.

5. При необходимости поводья в той или иной степени набираются при неизменном положении верхней части тела и пассивно прилегающем шенкеле.

6. Если лошадь не останавливается, рука отдает повод и повторяется сначала.

Конечно, отдельные воздействия для полной одержки, описанные [illegible] последовательно, на практике переходят одно в другое и сливаются вместе. Поэтому набор и отдача повода также живо чередуются. Однако и при этом никогда не должны отсутствовать посылающие воздействия, они все время должны опережать сдержива-

Если напряжение набираемого повода произойдет слишком рано и будет противодействовать посылающему воздействию веса всадника, одержка не сможет произойти плавно и мягко.

Описанные воздействия надо повторять, пока не будет достигнута цель. Когда это произойдет, зависит от аллюра и темпа, а также от проводимости лошади. Таким образом, полная одержка состоит из ряда полуодержек. Вот почему для остановки лошади требуется несколько предварительных полуодержек.

Когда лошадь остановилась, воздействие всадника не должно заканчиваться. Наоборот, он должен

— слегка напрячь поясницу, чтобы удержать лошадь в подчинении средствам управления;

совсем небольшим отклонением верхней части туловища назад перенести нагрузку на заднюю часть лошади и удержать на месте ее задние ноги. В этом ему помогают при необходимости и шенкеля, которые обычно после прекращения движения «отпускаются»;

— как только лошадь проявит стремление вытянуть шею, совсем немного продвинуть вперед руку, чтобы облегчить лошади стойку в подчинении средствам управления, но так, чтобы положение головы лошади не изменилось заметно.

Если лошадь после полной одержки осаживает или толкает в повод (взмахивает головой), то большей частью причина этого — рука всадника, застывшая и не сдающая после набора поводьев. Это большое нарушение правил задерживающего воздействия поводьями.

Выпрямление лошади. У лошади, идущей в один след, ось тела (позвоночный столб) должна все время совпадать с линией следа, проходит ли он по прямой или по изогнутой линии. Лошадь, идущую таким образом, называют выпрямленной.

У выпрямленной лошади задние ноги ступают по следам передних (за исключением езды с постановлением). Отклонение задней ноги наружу является недостатком.

Под выпрямлением понимают совокупность всех воздействий всадника, которые должны выпрямить лошадь. Происходить это должно всегда на энергичном движении вперед.

Требованию выпрямления противостоит стремление многих лошадей идти косо. В большинстве случаев затруднения связаны с прямым подведением под корпус правой задней ноги.

Для выпрямления лошади, идущей боком, средства управления применяются в следующем порядке:

1. Правый повод отводит перед лошади направо, пока правая передняя нога не окажется на одной линии с правой задней.

2. Правый шенкель прилегает сзади подпруги и действует предупреждающе или же посылает отдельную заднюю ногу в направлении движения левой ноги.

3. Левый шенкель действует у подпруги и поддерживает непрерывность движения вперед. Одновременно он высылает лошадь на внутренний повод.

4. Поставленный немного ниже обычного, левый повод препятствует

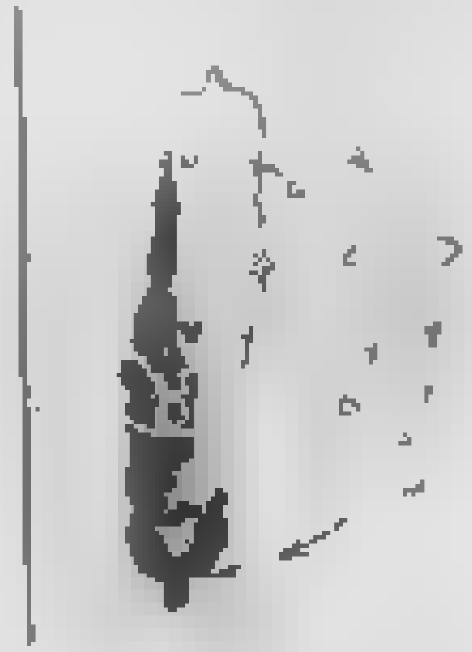


Рис. 26. Поворот на передних ногах (направо крутом)

дальнейшему отклонению левого пле- лошади.

Повороты на месте. Повороты на месте можно производить как на передних, так и на задних ногах.

Поворот на передних ногах является упражнением, уменьшающим сбор. Цель его научить всадника применять средства управления на од стороне. При обучении лошади ворот на передних ногах помогает аботать послушание боковому по шенкелем. Последний должен на внутреннюю нюю ногу и посылать ее вперед и в рону перед наружной задней ногой с. 26).

Порядок действия средств управ ния для поворота на передних ногах следующий:

1. Лошади, надежно подчиняющейся средствам управления, придают легкое постановление головы в сторону поворота, которая считается внутренней (обратной направлению движения задних ног). Затем всадник вы вает поводья, пока лошадь не устит удило.

2. Одновременно всадник перено свой вес на внутреннюю сторону этом он односторонним напряжением поясницы продвигает вперед утреннее бедро.

3. Прилегающий сзади подпруги тренний шенкель дает посыл впе и в сторону, пока внутренняя нога сделает шаг в сторону перед на ной задней ногой, а последняя за не встанет опять рядом с внутрен ногой. Такое переступание внутней задней ноги является важней м признаком правильного выполне поворота на передних ногах.

4. При каждом втором шаге, т. е. каждом шаге наружной задней наружный шенкель, предупреждающе приложенный сзади подпруги нимает на себя боковое движение ноги и побуждает лошадь поста ее рядом с внутренней задней ногой. После этого каждый раз наступает едва заметная пауза, которая позволяет избежать торопливости в повороте задних ног. Передние ноги переступают в такт движения. Они описывают при этом маленькую окружность, причем внутренняя передняя нога должна оставаться возможно ближе к центру этого круга.

5. Наружный повод препятствует слишком далекому вынесению вперед наружной передней ноги, которое обычно бывает связано с отведением в сторону наружного плеча. Таким образом наружные шенкель и повод обеспечивают выпрямленность лошади.

6. Во время поворота и после него поясница и шенкель высылают лошадь вперед и не позволяют ей сдавать назад.

Поворот на задних ногах является упражнением на сбор лошади. Центр поворота внутренняя задняя нога (рис. 27).

Порядок применения средств управления для поворота на задних ногах следующий:

1. Лошадь подготавливают к управлению и придают ей постановление в сторону движения (внутрь).

2. Во все время поворота вес усиленно передают на внутреннюю седалищную кость.

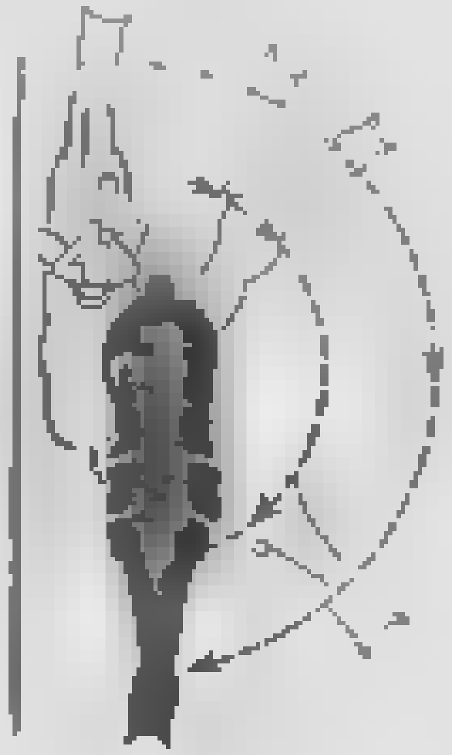


Рис. 27. Поворот на задних ногах

3. Внутренний шенкель прилегает сразу за подпругой, высылает лошадь вперед и обеспечивает ее боковое сгибание. Задача при этом — соответствующим ритму движения чередующимся взаимодействием с наружным шенкелем сохранить ритмичное переступание задних ног лошади, не допустить их отступания назад и по возможности вызвать небольшое подведение под корпус.

4. Наружный шенкель, занимающий предупреждающую позицию сзади подпруги, кроме указанного выше действия, препятствует отведению в сторону наружной задней ноги.

5. Обе руки ведут передние ноги лошади шаг за шагом вокруг задних. Действие рук направлено в сторону, однако при этом ни в коем случае нельзя переносить наружный повод через гребень шеи лошади.

6. Верхняя часть тела всадника следует за движениями лошади, наружное плечо заметно выдвинуто вперед.

7. Поясница напряжена и поддерживает высылающее вперед воздействие шенкелей, чтобы предупредить осаживание, которое расценивается как грубая ошибка.

8. Наружный повод противодействием (но не оттягиванием назад) не дает лошади шагнуть вперед, что, впрочем, считается меньшей ошибкой, чем осаживание.

Во время поворота задние ноги не должны стоять на месте, они переступают в такт. Чтобы обеспечить это, надо начинать боковое движение переда лошади только после того, как станет ощутимым высылающее вперед воздействие поясницы и шенкелей, т. е. когда лошадь приготовится шагнуть вперед. Если внутренняя задняя нога, ритмично переступая, движется по маленькому кругу, это ошибка незначительная.

Во время поворота на задних ногах лошадь отходит приблизительно на ширину своего корпуса от линии следа внутрь манежа. По окончании поворота она стоит с постановлением наружу. Движением вперед и в сторону ее возвращают на след движения.

[illegible]

Повороты на ходу. Этот вид поворотов также требует выпрямления, т. е. движения лошади в один след. Поэтому всадник может точно совершить поворот лишь в том случае, если позвоночный столб лошади будет сгибаться параллельно изогнутому следу движения.

При правильном повороте внутренняя задняя нога должна в большей степени принимать на себя [illegible] тела.

Порядок применения средств управления при повороте на ходу сле[illegible]

1. Перед каждым поворотом на ходу всадник делает одну или несколь[illegible]

[illegible]

внутреннее бедро продвигается вперед, а колено опускается. Наружное плечо идет вперед, так что на изогнутой линии следа плечи лошади и всадника остаются параллельными. При переносе веса тела всадник не должен наклоняться, так как из-за этого его седалище сдвинется наружу, что приве[illegible]

[illegible] ся.

3. Лошади придают постановление в сторону поворота.

4. Внутренний шенкель лежит у подпруги и усиленно высылает внутреннюю заднюю ногу под корпус лошади.

5. Наружный повод сначала сдает, насколько это требуется для придания лошади постановления внутрь и связанного с этим вытягивания наружной стороны шеи, т. е. он регулирует постановление головы и шеи лошади. Эта задача выполняется и в дальнейшем, когда выдерживается на- [illegible] плечо лошади и определяется [illegible]а поворота.

[illegible] Чем лучше удается всаднику напра[illegible] внутреннюю заднюю ногу лошади [illegible] корпус, а наружную заднюю ногу [illegible]жать, чтобы она опиралась между следами передних, тем с меньшим [illegible]нусом может он сделать поворот.

[illegible] [illegible]аемое новое направление, всадник садится прямо. При этом он [illegible]ьно отдает внутренний повод и [illegible]рает наружный, так что лошадь [illegible]ть ставится прямо. Всадник [illegible] полагает свой вес равно[illegible] седалищные кости и передвигает [illegible]жный шенкель в исходное положение за подпругой. После поворота лошади снова придают постановление, [illegible]твующее новому направлению [illegible]

[illegible]Так как почти всем лошадям сгиба[illegible] и подведение правой задней ноги [illegible]тся труднее, чем левой, они при [illegible]ротах направо проявляют большее [illegible]е отвести внутреннюю заднюю ногу внутрь от линии движения [illegible] ног. Поэтому необходимо [illegible]ым воздействием правого шенкеля удерживать правую заднюю ногу.

Прохождение углов манежа. Воз[illegible] не средствами управления при [illegible]дении углов такое же, как при [illegible]воротах на ходу, поэтому здесь мы [illegible]ем только особенности. Для пра[illegible]го прохождения угла всадник, [illegible]зжая до него три шага, т. е. [illegible]редственно перед поворотом, делает полуодержку. Почти одновременно он дает лошади постановление и внутренним поводом выводит [illegible] линию вольта через угол. Если [illegible]дь еще недостаточно выезжена [illegible]же аллюр или темп движения [illegible]ком высоки, нужно проезжать [illegible] по более пологой кривой (рис. 28), чтобы избежать сильного сгибания [illegible] [illegible]ть их по пологим кривым или [illegible]ят внутреннюю заднюю ногу

Рис. 28. Проезд угла (1 — рабочий темп, 2 — средний темп, 3 — прибавленный темп)

внутрь от следа движения. В этом случае всадник должен обеспечить сгибание лошади и правильное направление задней ноги при помощи усиленного ритмичного воздействия внутренним шенкелем. Однако он ни в коем случае не должен добиваться глубокого вписывания лошади в угол при помощи внутреннего повода, так как это приводит к отведению наружного плеча лошади.

Если манеж не имеет ограждения, некоторые лошади перед углом стремятся выйти из его пределов, чтобы избежать сильного сгибания. Наружные шенкель и повод должны тогда удержать лошадь на линии след[illegible]

Езда по кругу. При езде по кругу необходимо длительное сгибание лошади, чтобы ее продольная ось повторяла линию окружности. Для этого особенно важно, чтобы лошадь сохраняла надежный контакт через повод с рукой всадника. Задние ноги лошади на шагу и рыси должны каждый раз наступать в след передних ног (по одной стороне).

Средства управления на кругу следующие:

1. Шенкеля всадника направляют на круг и удерживают на нем задние, а поводья — передние ноги лошади.

2. При переходе на движение по кругу, которое всегда происходит в точке касания окружности с длинной стороной манежа, всадник передает вес на внутреннюю седалищную кость и одновременно напрягает поясницу, опуская колено с этой стороны

3. Внутренний повод направляет лошадь на окружность в точке касания последней с длинной стороной манежа. При этом голова в соответствии с боковым сгибанием лошади получает постановление внутрь. Всадник видит половину глаза лошади

4. Внутренний шенкель, лежащий у подпруги, имеет тройную функцию. Он высылает вперед внутреннюю заднюю ногу, помогает удержать сгибание и препятствует вхождению лошади внутрь круга

5. Согласно правилу, линия бедер всадника должна быть параллельна линии маклоков лошади, поэтому ружный шенкель, высылающий вперед наружную заднюю ногу располагается на ширину ладони сзади от подпруги Одновременно он выполняет предупреждающую функцию, обеспечивая во взаимодействии с внутренним поводом боковое сгибание лошади

6. Наружный повод подкрепляет действие наружного шенкеля, выдерживая наружное плечо лошади Если лошадь сваливает переднюю часть корпуса внутрь круга, наружный повод направляет ее наружу и во взаимодействии с внутренним шенкелем удерживает лошадь на окружности

При перемене направления ездой по кругу и через круг каждый раз, не доходя примерно корпус до нового направления, надо выпрямить лошадь, а потом изменить посадку, укоротить ставший внутренним повод и тем самым придать лошади новое постановление При перемене направления через круг первая дуга не должна быть слишком большой, чтобы перемена постановления лошади могла произойти в центре круг

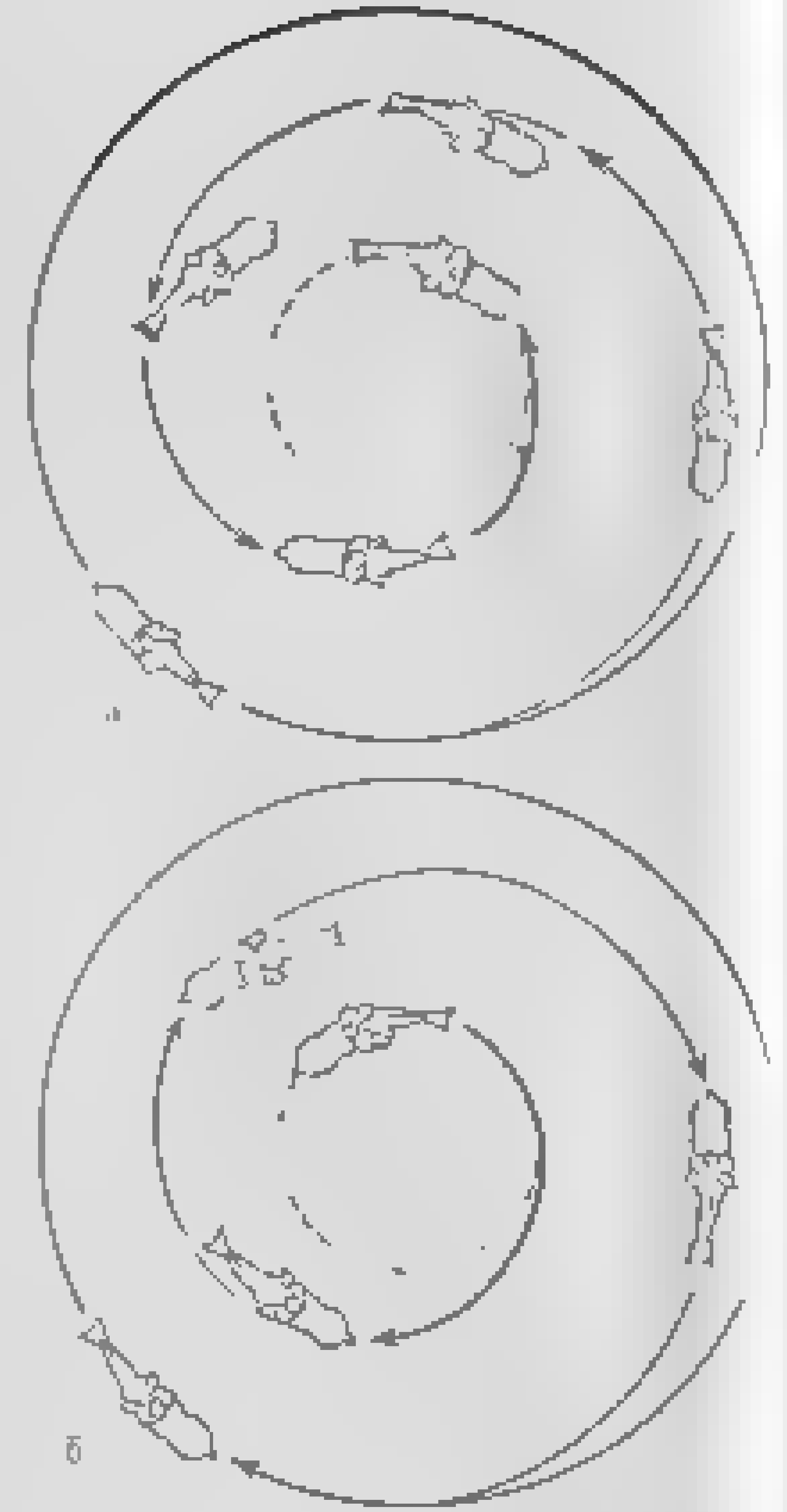


Рис 29 Уменьшение (а) и увеличение (б езде по спирали

При езде по уменьшающемуся кругу всадник усиленно переносит сво вес на внутреннюю седалищн кость. Внутренний повод направля а наружный шенкель высылает лошад на спираль, по которой она идет воздействием посыла вперед в сторо до тех пор, пока окружность не сок тится до размеров вольта (рис 29, а,

Внутренний вольт проезжают на ловину или полтора раза, потом нач нают увеличивать круг. При увель ния круга внутренний шенкель при

подпруги и высылает лошадь Наружный повод препятствует ию плеча и вместе с наруж м ем регулирует степень боково я лошади Попытки лошади ть наружу заднюю часть корне должны пресекаться на шенкелем

и увеличении круга всадник до первоначальной окружности ки по спиральной линии. Для он прикладывает внутренний ль чуть сзади подпруги и посылошадь в сторону, а наружный отводит от плеча лошади и пос о направляет ее на раскручися спиральную линию (рис

соответствовать сгибанию ло Как правило, оба упражнения ют на рабочей рыси. При нии круга нужно постепенно омощи полуодержек уменьшать движения до сокращенной рыси внутреннем вольте. При увеличении увеличение темпа от сокращенрыси должно идти так, чтобы при на первоначальную окружность ь рабочего темпа рыси

ыполнение вольта, заездов, восьи серпантинов предъявляет поые требования к гибкости и подвижности лошади а также к прию всадником средств управле Вот почему при обучении еще не овленных лошадей, а также мо осадников вольты и заезды быть большего диаметра.

ольты и заезды диаметром 6 м мя первоначальной подготовки выполнять только шагом или аенной рысью На рабочей рыси о выполнять вольты диаметром 10 м, особенно если у всадника недостаточно развит посыл

рабочей рыси можно выполнять восьмерки. Это делают по несколько подряд, так как частая перемена ния и постановления очень полезны для всадника, и боковые сгибания попеременно в обе стороны — для лошади. Обязательным условием при этом является плавная, гибкая и отчетливая перемена посадки и постановления в точке соприкосновения кругов.

Езда по серпантину хороший способ для отработки переменного управления. Воздействия туловищем играют при этом главную роль. При переходе с одного букле на другое необходимо каждый раз четко менять постановление лошади. Сказанное выше о темпе выполнения вольтов действительно и для езды по серпантину.

Полупируэт на шагу — это поворот на 180° на задних ногах на движении. Он выполняется только с шага и собранной рыси (в высшей школе верховой езды полупируэты выполняют из собранном галопе. Повороты на собранном галопе на 360° обозначаются как пируэты) Прекращение переступания задними ногами является грубейшей ошибкой

Осью вращения при полупируэте является внутренняя задняя нога Порядок применения средств управления сходен с используемым при повороте на задних ногах, только лошадь перед поворотом полностью не останавливают Лошади придается постановление в сторону поворота, ее движение вперед ограничивается полуодержками, но полностью не останавливается Затем лошадь, переступающую задними ногами на месте, можно поворачивать шаг за шагом кругом, как при повороте на задних ногах. Если задние ноги лошади опишут при этом маленький круг, это будет меньшей ошибкой чем если они остановятся. Исключительно важно, чтобы лежащий чуть сзади подпруги внутренний шенкель активизировал движение и не позволял лошади отставлять заднюю ногу

К полупируэту на ходу надо переходить постепенно сужая заезды, причем приложенный за подпругой шенкель должен усиленно удерживать лошадь на линии следа. При этом особенно надо препятствовать отставлению в сторону наружной задней ноги. Внутренний шенкель не должен давать посылов вбок.

Осаживание выполняется лошадью с диагональным переступанием ног (как на рыси). Оно повышает проводимость и послушание лошадей, которые надежно выполняют остановки на шагу и рыси.

Порядок применения средств управления для осаживания следующий

[illegible] щуюся средствам управления, проявляющую небольшую степень сбора и выпрямления, всадник воздействует весом и шенкелем, как при начале движения

2. В момент, когда лошадь поднимает заднюю ногу для шага вперед всадник выдерживает или слегка набирает повод с той же стороны и этим побуждает лошадь отступить назад этой задней и диагональной передней ногой

3. Такое попеременное ритмичное воздействие поводьями повторяется, пока лошадь не сделает нужное число шагов назад

4 Шенкеля всадника отводятся назад в предупреждающую позицию и препятствуют сваливанию зада лошади в стороны Их высылающее воздействие должно быть не больше, чем для удержания лошади в поводу.

5. Во время осаживания всадник не должен сидеть слишком плотно. Если у лошади слабая спина, рекомендуется даже слегка наклонить вперед верхнюю часть туловища.

Напряжением поясницы и уси[illegible] шенкелями всадник встречает слишком поспешное осаживание и прекращает его, ослабив соответственно повод

Чтобы приучить всадника к правильному пользованию средствами управления, а лошадей к послушанию, надо изменять от занятия к занятию задания по осаживанию, например

— первый раз 2 шага назад, о[illegible]

— второй раз — 3 шага [illegible] сразу впере

— третий раз — 1 шаг назад, остановиться,

— чертвертый раз — 1 шаг наза сразу вперед,

— пятый раз 3 шага назад, та овиться и т д

Уступка шенкелю. При уступ шенкелю лошадь знакомится с воз действиями всадника, побуждающими ее к движению в сторону Это упражнение учит всадника одностороннему применению средств управления. Лошадь двигается при этом в два сле да, с небольшим постановлением головы в сторону высылающего вбок шенкеля, который из-за этого считается внутренним Расстояние между следами передних и задних ног может доходить до одного шага, т что отведение (угол, образуемый продольной осью тела лошади и линией движения) достигает не более 4[illegible] При этом внутренние ноги равномерно переступают перед наружными. Уступка шенкелю выполняется только на шагу и на укороченной рабочей рыси Ее можно выполнять при движении вдоль длинной стены манежа и на кругу, но всегда только коротких отрезках Проходить угла манежа с уступкой шенкелю нель Идя вдоль длинной стенки, можно заставить лошадь уступать правому и левому шенкелю, а на кругу — только шенкелю, обращенному внут круга Шенкель, которому лошадь тупает, всегда является высылающим в сторону. Если лошадь отходит, например, вправо, то она уступает вому шенкелю (рис 30)

Порядок применения средств управления следующий

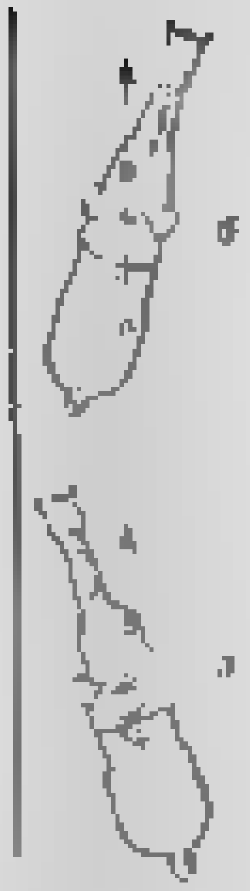


Рис. 30. Уступка [illegible]
[illegible] обращенному [illegible]

1. Как только всадник проедет по ·гой кривой первый угол длинной роны манежа и голова лошади ·ается на расстоянии 1—2 шагов стенки, он делает полуодержку

2 Непосредственно после полу-жки всадник набирает обраще[illegible] к стенке манежа повод и придает ади постановление в сторону высылающего шенкеля, который до это- был наружным а теперь становит- внутренним При этом допустимо ь совершенно незначительное сги е шеи лошади, в противном слу- расслабляется основание шеи и сходит «выпадение» наружного а, что при уступке шенкелю счи- я грубейшей ошибкой

Всадник переносит свой вес е на внутреннюю, обращенную ке манежа, седалищную кость.

4. Внутренний шенкель, приложен- сзади подпруги, высылает ло- ь в сторону Надавливание ос[illegible] ·чается в момент, когда лошадь ·ывает от земли внутреннюю зад- ногу и затем повторяется

Внутренний повод поддержива· постановление головы

6. Наружный повод ведет передние ноги лошади по линии их движения и, прилегая к шее, препятствует «выпадению наружного плеча»

7 Наружный шенкель прикладывается сзади подпруги и не дает лошади «убегать» от внутреннего шенкеля, т е отступать слишком поспешно и далеко в сторону

8. Для окончания уступки шенкелю лошади придают другое постановление и переводят по пологой дуге на прежнюю линию следа

Уступка шенкелю, обращенному внутрь манежа. Для выполнения этого упражнения (см рис. 30) передние ноги лошади должны быть отведены внутрь манежа и переступать по второй линии следа. Порядок применения средств управления обратный по сравнению с описанным выше Для начала уступки шенкелю всадник проехав первый угол длинной стороны манежа (а позже и в любом другом месте), отводит свою лошадь, как для вольта, на один шаг внутрь манежа, причем задние ноги остаются на прежней линии следа После этого следует полуодержка перенос веса тела всадника внутрь и подключение высылающего в сторону шенкеля заканчивается уступка шенкелю выпрямлением лошади по задним ногам, для чего наружный повод возвращает передние ноги лошади на прежнюю линию следа

Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга. Для лошади это упражнение труднее, чем уступка шенкелю вдоль длинной стороны манежа так как движение по кругу само по себе требует более сильного сгибания суставов внутренней задней ноги. Поэтому воздействия высылающего вперед шенкеля и предупреждающих шенкеля и повода в данном случае должны быть несколько сильнее

Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа (рис 3.) вы-

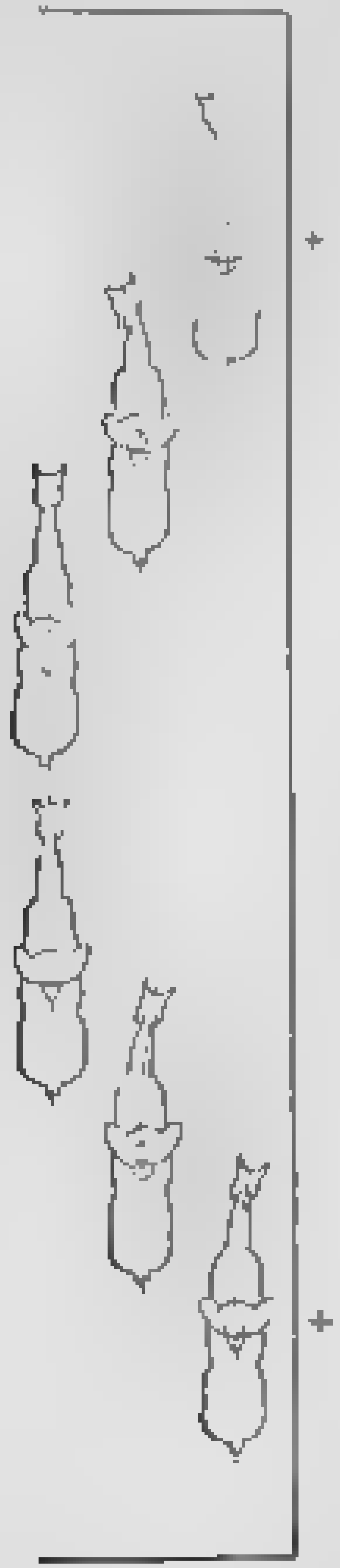


Рис 3. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа

полняются, чтобы закрепить послушание лошади воздействию шенкеля высылающего в сторону.

Лошадь движется при этом как при уступке шенкелю вдоль длинной стороны, но вперед — в сторону середины манежа. Постановление головы небольшое. Линии следа передних и задних ног удалены одна от другой на расстояние до одного шага. Чем лучше слушается лошадь наружных шенкеля и повода, тем меньше может быть отведение (угол между продольной осью лошади и линией следа вдоль длинной стороны манежа).

Упражнение выполняется на шагу и укороченной рабочей рыси. Насколько далеко внутрь манежа можно отвести лошадь при уменьшении прямоугольной линии следа, зависит от уровня ее подготовки. Вначале от лошади можно требовать всего несколько шагов внутрь манежа.

Выполняется упражнение следующим образом.

1. Пройдя первый угол, всадник придает голове лошади обратное постановление. В результате сторона лошади, обращенная к стенке манежа, становится внутренней.

2. Всадник переносит свой вес больше на внутреннюю седалищную кость, а шенкеля отводит назад от подпруги.

3. Высылающий в сторону внутренний шенкель, который оттесняет лошадь вперед и внутрь манежа, включается на точке перемены направления по диагонали (не раньше).

4. Наружный шенкель, [illegible] теперь обращен внутрь манежа, действует предупреждающе, а при необходимости и высылает лошадь вперед.

5. Не доехав немного до линии следа по половине манежа, всадник на ходу выпрямляет перед лошади по задним ногам и тем самым заканчивает уменьшение прямоугольной линии следа.

6. Проехав один корпус лошади прямо, всадник меняет посадку и постановление головы лошади.

7. Новый внутренний шенкель начинает оттеснять лошадь наружу, так что у следующей точки перемены [illegible]ия она снова достигает линии следа вдоль длинной стороны манежа.

[illegible] этого надо выпрямить [illegible] и правильно пройти угол манежа.

Езда с постановлением и с обратным постановлением. Лошадь идет с [illegible]ановлением, если она под воздействием наружного шенкеля и повода сохраняет равномерное боковое [illegible]ние от ушей до хвоста. При [illegible] утренняя задняя нога наступает на след передней, в то время [illegible] аружная задняя нога переступает в направлении середины расстояния между следами передних ног. [illegible] Шея лошади изогнута внутрь [illegible] дник видит половину глаза лошади. Такое постановление необходимо [illegible] прохождения углов, выполнения [illegible] ротов, всех манежных фигур, езды галопом, а также для всех боковых движений.

В обратном постановлении голова [illegible] ади повернута к стенке манежа, [illegible] е. в сторону, обратную сгибанию [illegible] ночного столба. Перемена пос[illegible] вления должна происходить мягко, плавно, без заминок и излишней [illegible]

Всадник только тогда будет готов к обучению езде с постановлением, [illegible] гда он научится при помощи пово[illegible] на месте и в движении хорошо [illegible] динировать свои воздействия на [illegible] дь поясницей, весом (тулови[illegible]), обоими шенкелями и поводьями одновременно, но по-разному на [illegible] х сторонах лошади.

Воздействия всадника следующие.

1. Всадник делает полуодержку.

2. Лошадь сгибают вокруг внутреннего шенкеля — постоянной оси вращения. Для этого внутренний шенкель прикладывают за подпругой; он остается на этом месте пассивным. Ни в коем случае он не должен [illegible] отброшен лошадью, так как [illegible] да ей нельзя будет придать постановление. Но он не должен воздействовать и активно, потому что тогда лошадь отступила бы в сторону.

3. Всадник переносит свой центр массы внутрь, т. е. в сторону постановления лошади, продвигается вперед и опускает при этом внутренние колено и каблук.

4. Наружный шенкель действует в ритм движения и отводит задние ноги лошади внутрь.

5. Внутренний повод мягко набирают, так как иначе лошадь «свалит» [illegible] затылок.

[illegible] повод сначала сдают, чтобы стоящая в поводу лошадь могла вытянуть наружную сторону шеи и сохранить упор в удила. Для этого не требуется никакого специального действия, так как эта сдача повода происходит сама по себе, когда всадник выдвигает вперед наружное плечо (линии плеч и бедер всадника должны быть параллельны соответствующим линиям лошади). В случае необходимости можно отдать повод поворотом кисти мизинцем вперед, в направлении рта лошади.

Когда лошадь примет небольшое постановление, набирают и наружный повод. Так как шея лошади уже изогнута, он действует как хорда [illegible]. Кроме того, он прилегает к изогнутой наружной стороне шеи и действует предупреждающе на наружное плечо лошади. Само собой разумеется, и в этом случае перенос руки через холку лошади является большой ошибкой. Во время придания лошади постановления поясница, туловище, оба шенкеля и повода действуют как описано в пунктах 2—6. Когда желательное постановление лошади достигнуто, оба повода остаются набранными. Но так как внутренний повод обеспечивает только сохранение мягкого контакта со ртом лошади, а наружный должен влиять на осанку и постановление, действие его сильнее. Слишком сильное действие внутренним поводом часто ведет к искривлению и тугоподвижности шеи.

Ошибки всадника: сгибание вбок, излишний поворот верхней части туловища, отставленные назад плечи.

На контргалопе лошадь получает постановление в сторону стенки манежа. Так как с таким постановлением лошади труднее сохранить равновесие на поворотах, главная ценность этого упражнения состоит в том, что оно позволяет повысить гибкость и степень сбора лошади. Заезд на контргалоп на лошади, еще недостаточно прочно освоившей это движение, надо выполнять у второго угла длинной стороны манежа, чтобы иметь достаточно длинный отрезок прямой перед первым углом, который лошадь пройдет контргалопом. Угол сначала проходят по пологой кривой. Оправдала себя и перемена направления из маленького круга, проходимого галопом, на большой, который выполняется контргалопом, и обратно.

Для перехода на контргалоп всадник, не усиливая сгибания шеи лошади, направляет ее передние ноги возможно ближе к стенке манежа, как будто он хочет проехать сквозь нее. В результате внутренняя передняя нога лошади приближается к стенке, на таком же расстоянии от нее оказывается и внутренняя задняя нога. Всадник при этом сидит в основном на внутренней стороне. Таким образом можно и на контргалопе выпрямить лошадь и заставить ее идти в один след.

Чем лучше развита способность лошади к сбору, тем надежнее может она держаться и на контргалопе, которым ездят только в собранном темпе. Как только лошадь перестает торопиться при прохождении углов контргалопом, можно начинать выполнение на нем других упражнений. К ним относятся:

— перемена направления из круга на галопе без смены ног;

— перемена направления от угла по диагонали манежа в половине его на галопе без смены ног;

переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп;

езда контргалопом по кругу;

езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног;

простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.

РАБОТА НА КЛАВИШАХ, ПОЛЕВАЯ ЕЗДА И ПРЫЖКИ

Устройство клавиша. Клавиша — это жердь длиной 1,5—2,5 м и диаметром 10—12 см, имеющие на концах деревянные крестовины. Верхний край жерди находится на высоте 15—20 см над землей. Деревянные планки, составляющие крестовину, крепятся не под прямым углом. Их концы должны быть скошены так, чтобы в любом положении крестовина плотно стояла на земле или на другой такой же крестовине. Жердь скрепляется с крестовинами очень прочно. Устроенные таким образом клавиши или, как их еще называют, кавалетти, можно использовать и для специальных упражнений, и для тренинга конкурных лошадей. Устанавливать их можно на три высоты (20, 4 и 50—60 см). Каждая конноспортивная секция должна иметь от 6 до 10 таких клавишей. Для лошадей, проходящих тренировку по выездке, клавиши должны быть не длиннее 1,5 м. Меньшая ширина способствует сохранению прямолинейности движения лошади. Клавиши не должны быть одноцветными, их надо раскрасить, как жерди препятствий.

Упражнения на клавишах используются как для обучения начинающих всадников на лошадях старшего возраста, так и для подготовки мо[illegible]х лошадей. Тазобедренные, ко- ные и голеностопные суставы ника должны гибко следовать за ями лошади, а руки продви- я вперед согласно с движениями кой шеи.

[illegible] повредить рот и спину всадник должен [illegible] так а и колени эластично напрягать ицу и верхней частью туловища следовать движению (облегченпосадка). Постепенно он начина ущать гибкую спину лошади и батывать способность контроли- свою посадку. Заметно меняя положение центра массы лопозволит определить, в доста[illegible]й ли мере всадник следует до[illegible]м своей лошади. Равным обра[illegible] он сможет контролировать и по[illegible]ние своего шенкеля, так как об[illegible]но плотно прилегающее колено о обеспечить неизменное [illegible]

ри неравномерном ее движе [illegible]

м, рысью и галопом. Чтобы могли преодолевать клавиши плавном движении, расстояние отдельными клавишами долж [illegible]

и движения шагом удобно рас- ие 0,8 м, рысью — 1, ом — 2,5—3,5 м. 7—7,5 или 11 м учая лошадь, упражнения выполняют шагом, с отда- поводом. Когда все лошади ста- койно перешагивать клавиши, повторить упражнение на ра- рыси, изменив предварительно ние между клавишами. Всад- при этом облегчаются, начина должны держаться свободной ремень, надетый вокруг шеи

[illegible] учебную рысь переходят тогда, всадники освободятся от нап- сти и смогут гибко следовать ями свободно идущей лошади. Если в первое время головы лошадей фиксируют, развязки должны позволять лошади в достаточной мере вытягивать шею вперед и в стороны.

Рекомендации для повседневных занятий

1. В начале занятий во время разминочной езды врозь проехать 2 3 раза установленные на средней линии манежа клавиши. Сначала их ставят не более двух, позднее (через 8—10 недель) — до четырех.

2. В конце занятий ездят по одному или сменой через разнообразно расставленные клавиши (рис. 32).

Полевая езда. Тренировка в поле предъявляет к всаднику и лошади иные требования. На пересеченной местности всаднику труднее согласовывать положение своего центра массы с неравномерно перемещающимся центром массы лошади. Внимание всадника отвлекается на дорогу и окружающую местность, и благодаря этому сама по себе постепенно проходит напряженность, всадник начинает чувствовать себя на лошади свободнее. Очень полезна для этого спокойная продолжительная езда рысью.

Выезд в поле для начинающих конников как бы награда за трудное обучение. Он порождает хорошее настроение, благотворно сказывается на дальнейшей подготовке. У молодых всадников укрепляется доверие к лошади, а сознание, что они могут управлять ею в поле, порождает стойкое стимулирующее сознание успеха.

Если есть подходящие лошади, начинать езду в поле можно очень рано. Уже после первых занятий на корде начинающих конников надо брать в поводу в поле. Однако этот идеальный метод приобретения непринужденного равновесия в седле требует несколько больше времени, поэтому для выработки посадки в пер

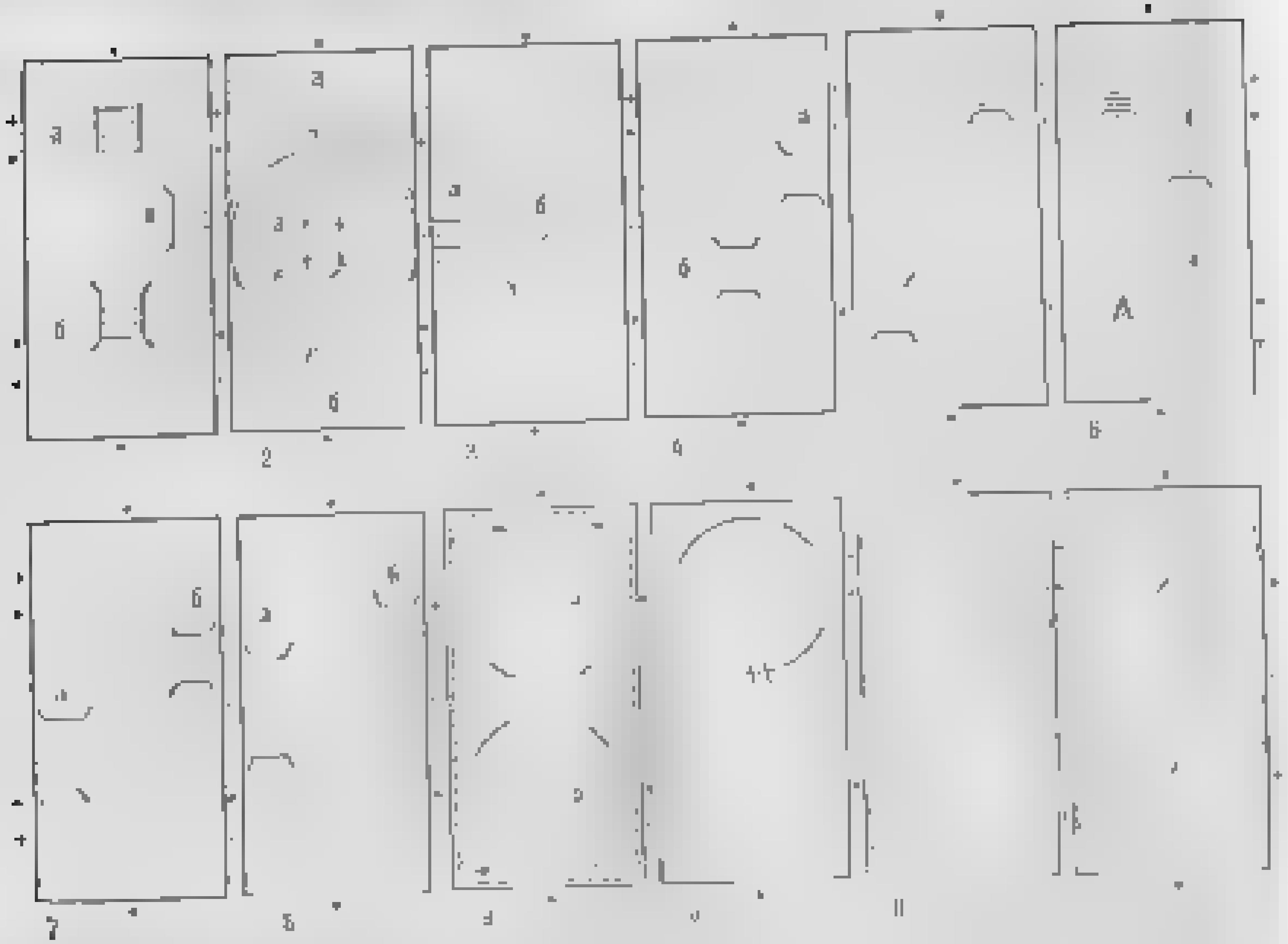


Рис. 39. [illegible]

[illegible]

на средней линии [illegible]

[illegible] через весь манеж (4 букве)

вую очередь практикуется езда на корде.

На пятой-шестой неделе обучения, когда начинающие всадники научатся самостоятельно ездить в манеже следует предпринять небольшую поездку шагом за его пределы. Выезжать можно, разумеется, только на спокойных лошадях. В дальнейшем выезды в поле надо практиковать приблизительно через два занятия на третье по возможности весь год.

На подходящей территории (жнивье, пастбище и т. п.) всадники должны самостоятельно, ездой вр упражняться в том, чему они научились в манеже. Во время необходимых пауз между упражнениями на разных аллюрах можно отрабатывать в зависимости от уровня подготовки всадников и лошадей повороты на месте, осаживание, остановки, спокойную стойку на месте (с набранным и отданным поводом), посадку в седло и слезание. Но, повторяем, каждое такое упражнение до быть предварительно отработано в манеже.

При выезде за пределы манежа ния обязательно надевают за головой убор. Лошадям во шеи надевают ремень (обычно е). Если всадник (даже и опыт потеряет равновесие, гораздо лее придерживаться за шейный чем виснуть на поводе. Всад принимает облегченную посадку, которой поясница эластично нап ется, верхняя часть тела слегка няется вперед, а седалищные оста на седле. Голова всадника сво о поднята. Так как при езде в е лошадь несколько больше рас чается, руки надо держать ниже родвигать кисть вперед за счет дного разгибания в плечевых и вых суставах, когда лошади на ее вытянуть шею.

едует помнить, что на местности лошади идут с меньшим сбором, а одоление неровностей на пути являет повышенные требования поворотливости и послушанию. отся лошади очень осторожно енно, при условии, если всадне мешает. На ровной местности но отрабатывать некоторые эле езды. Во время успокаивающих прогулок ездят с отданным поводом.

Упражнения, выполняемые при од езде: шаг с отданным поводом и на длинном поводу, облегченная рабочая рысь, рабочий галоп, гуры (серпантин, круги), перевод рысь с шага и с остановки, оста; перевод на галоп с шага и с и, езда галопом по ровному и неровному грунту, преодоление опр канав и водных преград, езда по резвая езда (броски на время), на подъемах и спусках.

Преодоление водных преград. Для оления водных преград можно ьзовать только мелкие места в ах с изученным твердым дном неглубокие ручьи и реки с тихим нием. Лошади должны все время сохранять опору на дно. Если берега крутые, надо спускаться в воду осторожно. Выход на берег выполняется как подъем в гору. Переход вброд ручьев и рек с быстрым течением опасен. В этом случае надо направлять лошадь наискось против течения. Всадник должен все время видеть место на противоположном берегу, к которому он хочет выйти.

При переезде вброд всадник прочно сидит с крепко прижатыми коленями. Шенкеля прилегают к телу лошади и при необходимости высылают ее вперед. Верхняя часть туловища несколько отклонена назад. Поводья дают лошади необходимую свободу для вытягивания шеи. Однако надо внимательно следить, особенно на мелководье, чтобы лошадь не легла в воду. Вспотевшие лошади делают это очень охотно. Большей частью они выдают свое намеренье тем, что бьют по воде передними ногами, разбрызгивая ее. В таком случае надо немедленно набрать повод и выслать лошадь вперед.

Езда через лес. Езда шагом в лесу имеет в начале обучения большое значение. Всадник здесь закрепляет умение управлять лошадью при помощи своего веса. Лучше всего для езды подходит крупнолесье с твердой почвой. При этом всадник заранее выбирает самый хороший путь. Из-за необходимости уклоняться от внезапно оказавшихся на пути деревьев или проезжать между тесно стоящими стволами возникает опасность травм. Поэтому надо по возможности ездить по пешеходным тропинкам и смотреть вперед. Возвращаться надо всегда засветло.

Резвая работа. Всадник должен с самого начала вырабатывать у себя чувство темпа (пейса).

Необходимые для этого упражнения проводят на подходящих дорогах — сначала попарно, а затем в одиночку. Важна при этом разметка трассы, позволяющая контролировать темп

Сначала надо следить за поддержанием равномерного темпа, так как это является одним из главных условий сбережения сил при верховой езде на удлиненные дистанции. Затем приходит время для поддержания правильного темпа движения.

Нормальным считается темп: на шагу — 125 шагов, или 100 м/мин, на пользовательной рыси — 275 шагов, или 220 м/мин, на пользовательном галопе — 500 шагов, или 400 м/мин.

Пользуясь разметкой трассы и часами, всадник вырабатывает у себя ощущение такого нормального темпа. В дальнейшем эти показатели для отдельных аллюров, а особенно для галопа, дифференцируются и всадник приучается различать другие скорости (например, 300, 350, 450, 500, 600 м/мин).

Езда на подъемах и спусках. Всадник учится при этом гибко следовать за движениями лошади, что является полезным предварительным упражнением для прыжков через препятствия. Колени и шенкеля прилегают более плотно, чтобы не соскользнуть при внезапном движении. Седалище с гибкими тазобедренными суставами остается на седле. Верхняя часть туловища наклонена в зависимости от движения. Кисти вытянутых рук отдают повод в направлении рта лошади вперед и в сторону. Каблуки опущены, шенкеля прилегают к телу лошади и поддерживают движение по избранному направлению. Подъемы и спуски преодолеваются перпендикулярно к склону. Только длинные пологие склоны преодолевают, чтобы сберечь силы лошадей, наискось.

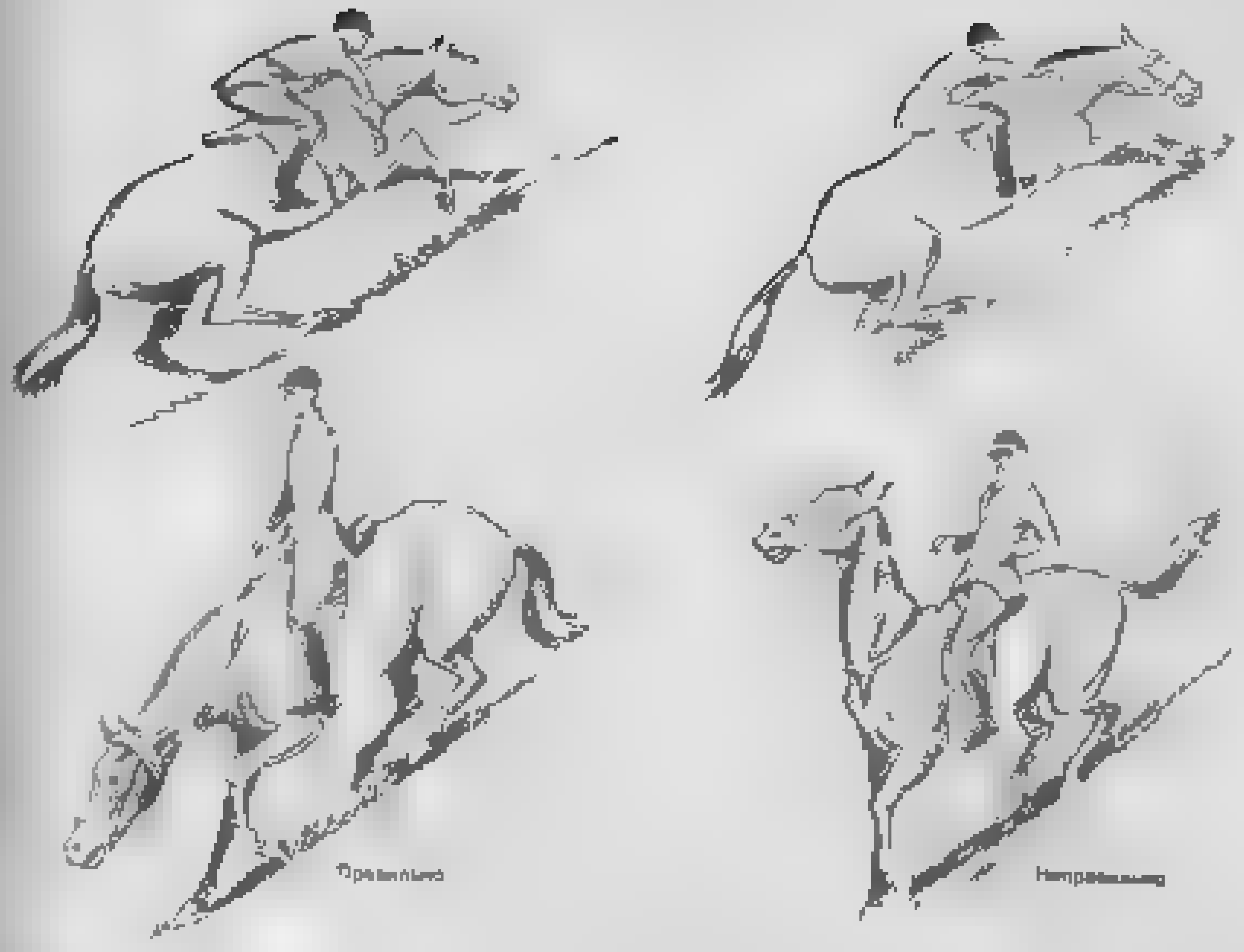
Предварительным упражнением для езды на подъемах и спусках является работа на системе валов (см. рис. 52).

При подъеме в гору всадник наклоняет верхнюю часть туловища вперед, плотно прижимает колени к лошади и полностью отдает повод. Для тренировки мышц задних ног лошади и о подниматься спокойным шагом н е очень крутые склоны. На круть короткие склоны учатся поднимат позднее. Лошадь может преодолеват их только прыжками, причем тем движения предоставляют выбирать ей самой. Всадник должен подняться из седла и, стоя в стременах с плотн прижатыми коленями, наклонить верх юю часть туловища параллель шее лошади. Рука ищет опору в ш ном ремне. Без опоры на стремена и поддержки за шейный ремень молод всадник не сможет сохранять равнов сие и согласовать его с равновеси лошади (рис. 33).

При спуске по не очень круто склону верхняя часть туловища всад ника располагается так, чтобы центр массы находился почти верти кально над центром массы лошади. Это, во-первых, облегчает спину лош ди и позволяет ей лучше подводит задние ноги, в во-вторых, помогает потерять равновесия и не сорват вперед. При увеличении угла скло всадник должен отклонять верхн часть туловища назад, чтобы удер жать свой центр массы над центр м массы лошади. Усиленный шлю (сцепление колен и ягодиц с телом лошади) и опущенный книзу каблук придают посадке всадника нужн крепость. Шенкеля приложены к кам лошади и при необходимости равляют ее движением. На крутых спусках они прежде всего препятств ют крайне опасным отклонениям за их ног лошади в сторону.

Рука поддерживает контакт со ртом лошади, но при этом держит водья настолько длинно, что лошадь может вытянуть шею [illegible] и пользоваться ими как балансиром для сохранения равновесия.

Виды построений. При езде своб ной группой всадник не привязан определенному месту. Однако прави взаимного уважения требуют, чтобы



3. Подъем и спуск с горы

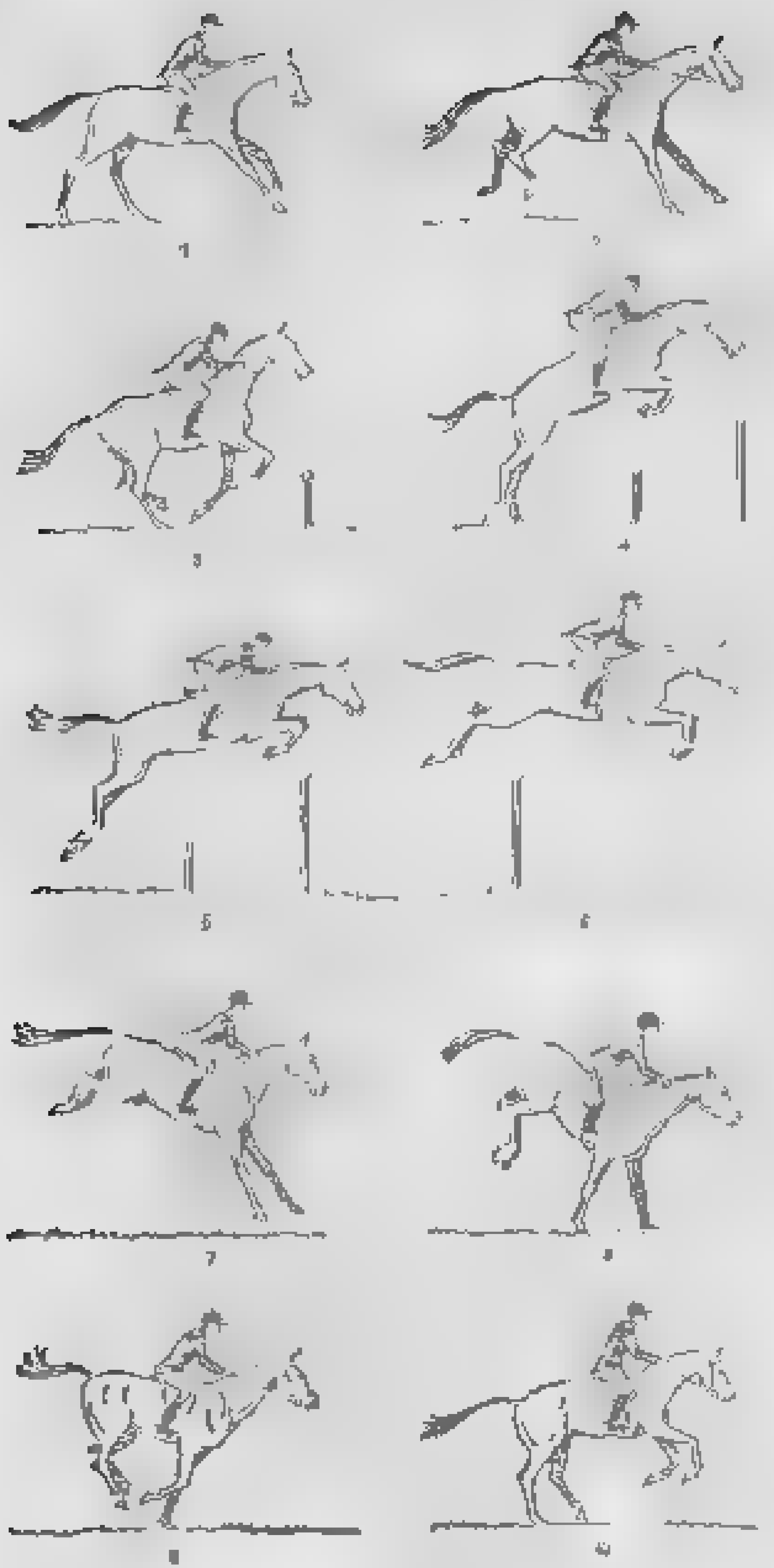
о не пересекал дорогу и не мешал товарищам по смене. Нельзя ижаться слишком близко к не ойным лошадям. Не следует обго друг друга. Преподаватель едет ереди или сзади группы. После х выездов, во время которых он заботится о поддержании равно ого темпа движения, преподава чаще едет сзади группы и подска т темп и направление движения главе группы должен тогда ехать [illegible] которо другие не имеют права обгонять.

По лесным и полевым дорогам, по ам шоссе удобнее ездить ко по одному (цепочкой). Препо ь едет головным. Иногда он т поручить какому-нибудь всаднику возглавлять группу, чтобы тот тренировался в поддержании равномерного темпа движения. В цепочке лошади идут одна за другой, с дистанцией в одну лошадь. Если дистанцию надо увеличить, подается специальная команда.

Самое большое внимание надо уделять поддержанию равномерного и правильного темпа движения. Скорость движения головного всадника определяется возможностями самой слабой [illegible]

[illegible] в улицах, открытых для транспорта, надо выполнять правила уличного движения: указывать перемену направления, двигаться по правой стороне, соблюдать очередность проезда, в темноте иметь положенное освещение колонны.

Если надо перейти на более резвый аллюр, то переход должен начинать задний всадник и заканчивать



[illegible]
движений при прыжке

головной, чтобы ко на не разорвалась

Остановка про дится одновременно, ле слишком резко, бы избежать столкн б

Езда в колонне два применяется то ко при движении че населенные пункты В главе группы едет подаватель

Преодоление препя ствий Подготовите ные упражнения к пры жкам надо нач очень рано. Это ни косй мере не прот речит на нему утв дению что хоро преодоления препя ствий можно ожида лишь после того всадник и лошадь лучат фундаментал ную подготовку в ма езде

При преодолени препятствий надо с лее облегчать нагру на спину лошади и за ние ноги. При конкур ной посадке стрем подтягивают на 3 отверстия путл ко короче, чем для мане ной езды

Ступня должна опи раться на широку часть, но не прод ся в стремя до каб ка. При обуче прыжкам мол всадников необход надевать на лош шейный ремень

даем пять фаз в технике подход к препятствию, от-, подвисание, приземление, ение движения (рис 34)

подходе к препятствию долж [illegible]

ю

го вытекает требование — лошадь перед прыжками получить хорошую промежу тавленной в повод и шен направляют под пря м на середину препятствия прочно сидит на лошади и се вперед шенкелями, ус приложенными за подпругой всадника напряжена и прод его бедра вперед, чтобы избе смещения центра массы на го может случиться, если седа лище продвинется дальше края седла. Так всадник сле движением лошади. Немного яв седалище от седла, передав бедра и колени, всадник сможет секунды усилить воздействие лей. Правильно подготовленная вытягивает шею вперед и вниз. спокойно держит руки по ам шеи лошади, справа и слева гребня (низкое положение рук) адь свободно идет вперед, а ик должен свободно управлять

к препятствию должен энергичным. Это обеспечивают ающие вперед средства управ , действие их должно нарастать мента отталкивания, особенно де на лошадях, которые обносят, аются или прыгают неуверен В последнем случае седалище но оставаться в седле и усили посыл вперед. Лошади, которые о подготовлены и прыгают охот е нуждаются в таком усилении а вперед

При отталкивании направление дви я лошади изменяется в результа подъема переда и последующей фазы прыжка. Внезапное ускорение движения вперед вызывается отталкиванием задних ног лошади

Если всадник хочет сохранить согласованность своих движений с движениями лошади, он должен переместить свой центр массы вперед так, чтобы тот оказался над центром массы лошади. Это удается при наклоне верхней части туловища вперед в соответствии с углом, под которым лошадь отталкивается от земли

Поясница всадника должна быть при этом напряжена, бедра продвинуты вперед, а голова поднята вверх. Седалище несколько отделяется от седла, особенно если угол отталкивания велик, т. е. если лошадь прыгает круто. Однако излишество здесь вредит, так как ухудшает надежность посадки. Колени и шенкеля остаются на своем месте. Плотное прилегание колен (шлюс) придает посадке крепость. Фиксированное колено является точкой вращения для движений верхней части туловища

Во время подъема лошадь вытягивает голову и шею вперед. В следующей затем фазе подвисания это движение еще отчетливее. Чтобы не помешать лошади и дать ей полную свободу пользоваться шеей как балансиром, а также обеспечить сгибание передних ног лошади в локтевых и пястных суставах, что зависит от максимального вытягивания шеи, всадник должен выдвинуть выпрямленные руки в направлении рта лошади, дать свободу повода. Руки продвигаются по сторонам шеи вперед и вниз. Разведение локтей в стороны считается грубой ошибкой, так как мешает всаднику отдавать повод

Если при отталкивании контакт со ртом лошади будет на какое-то время потерян, то это не столь большая ошибка. Хуже, если повод не будет отдан в достаточной мере. В этом случае передние ноги лошади не поднимутся достаточно (повиснут).

Фаза подвисания состоит из восходящей и нисходящей частей траектории прыжка. Во время подвисания четко видно вытягивание шеи лошади. Ограничивать его нельзя ни в коем случае. Вот почему всадник должен вытягивать руки еще дальше вперед. При этом сохраняется сильный наклон вперед, хотя в соответствии с положением центра массы можно было бы уже несколько распрямиться и сесть в седло. Верхняя часть туловища наклоняется от пояса. Бедро, колени и шенкеля должны сохранять свое положение. Ошибкой, нарушающей равновесие, является отведение наклоненной верхней части туловища в сторону.

Голова всадника должна быть поднята, взгляд направлен на дорогу или на следующее препятствие.

Так как на нисходящей части фазы подвисания центр массы всадника еще опережает центр массы лошади, нужно незадолго до приземления выпрямиться и опуститься в седло. В момент, когда передние ноги лошади очень быстро одна за другой касаются земли, колени всадника, плотно прижатые к седлу, служат амортизаторами. Они пружинят и принимают на себя вес всадника, оберегая тем самым от повреждений ноги лошади.

Часть нагрузки передается на стремена, но большая ее часть должна быть перехвачена коленями всадника. Чтобы избавить лошадь от неприятных ощущений, рука всадника при приземлении не должна мешать характерному, направленному вверх движению головы и шеи лошади. Если во время прыжка нарушится связь между рукой всадника и ртом лошади, поводья набирают только через один мах галопа после приземления.

При продолжении движения всадник должен во время первых двух махов галопа после приземления снова подготовить лошадь к управлению. Соответствующие воздействия препятствуют лошади мчаться вперед, отклоняться в сторону или замедлять движение.

Отработка техники прыжка. Приблизительно через 12–15 занятий, посвященных отработке на корде нормальной посадки, можно начинать освоение облегченной посадки. Однако эти тренировки только дополняют занятия, проводимые большей частью с нормальной посадкой. Первые предварительные упражнения для конкурной посадки выполняются уже при езде через клавиши и во время преодоления легких подъемов и спусков местности. Необходимо, чтобы всадник к этому времени уже умел ездить облегченной рысью.

Хотя для всадника легче всего следовать движениям лошади при прыжке с галопа, преподаватель заставляет совершать первоначальные невысокие прыжки на корде через жерди, установленные на высоте 30–40 см, рысью, так как при этом лошадь всегда находит точку отталкивания [illegible] допускает беспорядочных движений, которые могли бы нарушить посадку всадника. Прыжки всадник совершает со стременами, а рукой берется в случае необходимости за шейный ремень, который при этих упражнениях надевается обязательно.

Всадник ни в коем случае не должен искать рукой опоры в передней луке, так как это сделает невозможным следование движениям лошади. А именно чувство следования за лошадью должно быть выработано во время подготовительных упражнений к прыжкам.

Отрабатывая на корде конкурную посадку, высоту препятствий постепенно увеличивают до 0,8 м и прыжки совершают время от времени на галопе. Упражнение пока выполняют только со стременами. Если всадник хорошо справляется с этими требованиями, можно в заключение разрешить ему [illegible]ть через низко установленную [illegible]ь без стремян.

Как только молодые всадники смо[illegible] управлять лошадьми, их начинают [illegible]вить к прыжкам на конкурном по[illegible].

Хорошим предварительным упражнением является работа на клавиши, ее дополняют специальной отработкой посадки на системе валов. [illegible]ся этих упражнений, которые выполняют сначала шагом, а потом [illegible] ранней стадии замечать [illegible]бки и бороться с ними.

От результатов этих упражнений [illegible]висит время перехода к прыжкам [illegible]з невысокие препятствия на мане[illegible] — жерди [illegible]вания [illegible] для обучения и гимнастические [illegible]

При повышении требований необ[illegible]ма осторожность! Тот, кто не жа[illegible] времени, надежнее и быстрее до[illegible]ает цели.

Так как на системе валов уже [illegible]кратно выполнялся переход от [illegible]альной посадки к облегченной и [illegible]тно, гимнастические препятствия, [illegible]рые состоят из нескольких элемен[illegible] уже не вызывают трудностей [illegible] всадники хорошо их преодолевают, можно объединить несколько пре[illegible]тствий на поле в гимнастический [illegible] что [illegible] чем абсолютное [illegible]юдение предписанного маршрута.

Между отдельными препятствиями гимнастического паркура надо каждый раз переходить на рысь. Перемена направления и в заключение прохождение такого паркура галопом предъявляют к всадникам новые требования.

Одновременно начинают тренироваться в преодолении одиночных препятствий с рыси. В период с 6-го до 0-го месяца обучения высоту таких препятствий увеличивают с 0,5 до 1,1 м. С 8-го месяца начинают упражнения на двойных препятствиях (таких же размеров, как одинарные).

Эти прыжки на рыси через препятствия, используемые и на соревнованиях, можно объединять в часть паркура (неполный паркур). Однако решающим для перехода к новой программе является прогресс, достигнутый всадниками в управлении лошадью.

Только при полном владении лошадью и надежности прыжков в занятия включают технику прыжка на галопе. И на этот раз для начала выбирают разнообразные, но низкие препятствия. К 12-му месяцу обучения их повышают до 1,1 м. Ход обучения такой же, как при тренировках в прыжках с рыси. Обязательны при этом упражнения и на небольших высотно- [illegible]

В ходе дальнейшего обучения размеры препятствий увеличивают до 1,2 м в высоту и 1,4 м в длину. Когда всадник сможет преодолеть на галопе несколько одиночных препятствий, начинают отработку широтных прыжков на конкурном поле. К этому времени уже должны быть пройдены прыжки через канавы на местности. Всадник уже должен уметь менять темп движения, но не следует пытаться указывать лошади момент отталкивания. Этому он научится много позже, а пока такие попытки только мешают лошади.

Обучение прыжкам должно всегда проводиться так, чтобы всадники в лошади получали от этого удовольствие. Слишком форсированное движение и чересчур высокие требования ведут не только к неправильной технике, но и, как говорят спортсмены, к потере всадником и лошадью «сердца», т. е. стремления к успеху.

Ошибки в технике прыжка. Система валов является отличным средством для исправления недостатков в посадке всадника. Но так как при езде через эту систему скорость небольшая, преподаватель должен исправлять всадников и во время отработки прыжков. Он поручает самому обучаемому напоминать себе о своей ошибке соответствующим возгласом. Возглас должен приходиться на тот момент, когда выполняется исправляемое движение.

Ошибки перед препятствием.

1. Всадник отстает от движения лошади.

Исправление. Если не кажется целесообразной замена лошади, которая увеличивает темп перед прыжком, всадник должен при подходе к препятствию сильнее наклонять верхнюю часть туловища и браться за шейный ремень.

2. Всадник перед прыжком излишне наклоняется вперед.

Исправление. Приказать всаднику сохранять вертикальное положение, пока не поднимется при отталкивании перед лошади.

3. Всадник теряет стремя.

Исправление. Взять стремя на широкую часть ступни. Следить за спокойным прилеганием шенкеля к телу лошади.

Ошибки во время отталкивания и прыжка

1. Всадник отстает от движения.

Исправление. Сильнее наклонять верхнюю часть туловища вперед, удерживаясь за шейный ремень. При этом нужно воскликнуть: «Вперед!»

2. Колени всадника смещаются.

Исправление. В момент перед отталкиванием воскликнуть: «Прижми колени!»

3. Всадник поднимает колени и каблуки вверх.

Исправление. Во время прыжка воскликнуть: «Каблук вниз!»

4. У всадника смещаются шенкеля.

Исправление. При предпоследнем перед отталкиванием махе галопа воскликнуть: «Шенкеля вперед!» (но не во время отталкивания, иначе всадник привыкнет пытаться указывать лошади момент толчка).

5. Всадник разворачивает в стороны носки ног.

Исправление. Во время прыжка воскликнуть: «Носки вперед!»

6. Всадник перед отталкиванием поднимает кисти рук.

Исправление. При [illegible] к препятствию воскликнуть: «Рук[illegible]»

7. Всадник недостаточно протягивает вперед руки.

Исправление. Во время отталкивания воскликнуть: «Руки вперед!» (Так же надо поступать, если всадник перед прыжком или во время него тянет повод назад.)

8. Всадник расставляет локти.

Исправление. При подходе к препятствию воскликнуть: «Локти к телу!»

9. Всадник опускает взгляд.

Исправление. Воскликнуть: «Выше голову!»

10. Всадник оглядывается во время прыжка или после него.

Исправление. Воскликнуть: «Смотри вперед!»

11. Во время приземления всадник резко опускается в седло.

Исправление. Во время прыжка воскликнуть: «Плотней колени!»

12. Над препятствием всадник держится за повод.

Исправление. Воскликнуть во время прыжка: «Раскрой кулак!»

Ошибки в воздействиях всадника

1. Во время прыжков с рысью л ль перед препятствием сбивается на [illegible]

Исправление. Всадник разворачивается, подчиняет лошадь средст[illegible] м обоих шенкелей у подпруги.

2. Всадник подъезжает к препятствию под косым углом.

Исправление. Заставить повторить отталкивание, причем всадник должен развернуться в указанной точке и подъехать к препятствию под прямым углом.

3. Всадник пытается указать лошади момент отталкивания.

Исправление. Заставить всадника держать руки и шенкеля во время последних шагов или махов перед отталкиванием совершенно спокойно. В [illegible]

4. Во время отталкивания всадник [illegible] теряет контакт со ртом лошади.

Исправление. На галопе через систему валов выработать умение вы[illegible]нать руки, сохраняя упор лошади в повод.

Советы по устройству полевых препятствий.

1. Препятствие должно гармонировать с местностью.

2. С обеих сторон оно должно примыкать к другим, естественным, препятствиям. Ни лошади, ни всадни[illegible] нет необходимости прыгать через жердевой забор шириной 3 м, значи[illegible]о проще его объехать. Если же [illegible] поставлен в ложбине, на просеке [illegible] между кустами и соединяется с [illegible] с обеих сторон, то вызывает желание прыгнуть.

3. Узкие препятствия имеют преимущество: лошади вынуждены подходить к ним под прямым углом.

4. Все площадки для отталкивания и приземления не должны быть каме[illegible].

5. Канавы с болотистыми краями не пригодны для прыжков.

6. Из-за того, что полевые препятствия заполняются ветками кустарника, они кажутся массивнее, и лошади лучше их преодолевают.

7. Полевые препятствия должны быть прочными, тогда они внушают уважение и требуют большого внимания.

8. На местности очень легко соединять простые препятствия (типа жердевого забора с канавами, валами, впадинами, склонами и т. д.) в комбинированные препятствия. Большего умения от всадника требуют препятствия на склонах и такие, у которых сторона приземления выше, чем сторона отталкивания.

Размеры полевых препятствий увеличивают постепенно, однако они не должны быть выше препятствий, которые используют на конкурном поле. «Мертвые» (непадающие) препятствия всегда должны быть на 10 см ниже, чем падающие. Для прыжков на галопе ширина препятствий у основания должна быть больше высоты — этим достигается большая настильность прыжка.

У всадников надо воспитывать стремление искать во время полевой езды возможности для прыжков — это помогает вырабатывать способность правильно оценивать препятствия. Само собой разумеется, что через препятствия, на которых лошадь может получить травму (забор из колючей проволоки, бетонные или металлические трубы и т. п.), прыгать нельзя.

ПЛАН ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВСАДНИКА

Приведенный ниже учебный план дает основу распределения по времени [illegible] является догмой и должен быть изме- [illegible] хорошо выезженных лошадей или на [illegible] часов. План доведен до завершения первоначальной подготовки всадника [illegible] рые не могут заниматься по меньшей мере 5 раз в неделю, не достигнут в предусмотренное планом время первоначальной подготовки. То же [illegible] поэтому им не следует стремиться к [illegible]

1-й месяц (ноябрь)

Цели обучения. Освоиться с лошадью, научиться сохранять равновесие сидя верхом добиться непринужденности посадки, усвоить основные теоретические сведения.

Объем занятий в неделю: 2×60 мин. — физическая подготовка

[illegible]

3×10 мин. упражнения в ловкости на лош [illegible]

3×20 мин. — отработка посадки на лошади, идущей на корде

Снаряжение всадника и лошади. Костюм для верховой езды (без шпор). Палочка, мяч. Для упражнения в ловкости спортивный костюм. Лошадь — в полном снаряжении для работы на корде.

Работа на корде. Отработка посадки, раз- [illegible] ловкости. Отработка на фазах непри- [illegible] переход на рысь с остановки без стремян. По [illegible] с носком с правой и левой стороны. Упражнения с палкой и мячом. Вольные упражнения. Прыжок с седла на землю из положения [illegible]

Езда в манеже, работа на клавишах, прыжки, выезды в поле еще не проводятся.

Теоретическая подготовка. Конная подготовка. Седло и уздечка. Седлание и взнуздывание лошади. Уход за снаряжением. Посадка на лошадь и слезание. прыжок в седло [illegible]

Уход за лошадью. Распорядок на конюшне и конюшенные работы. Ведение лошади в поводу.

Учение об оценке лошади. Части тела [illegible]

2-й месяц (декабрь)

[illegible] нужденности посадки. Отработка нормальн [illegible]

3×10 мин. упражнения в ловкости на [illegible]

3×20 мин. — отработка посадки на лошади, идущей на корде.

90 мин. — выезд в поле шагом

Снаряжение всадника и лошади то что и в ноябре. При выезде в поле — лошади на развязках и с шейными ремнями, на манеже — лошади на развязках

Работа на корде. Отработка посадки [illegible] на рысь, облегчая, подъем в галоп, вольные рыси и галопе. Вольные упражнения на [illegible] ту, рыси и галопе (со стременами и без них) «Ножницы» и соскок через круп стоящей [illegible]

В манеже. Езда в прямоугольном манеже с 3-й или 4-й недели [illegible]

[illegible] де переступание через [illegible] на земле, а потом через клавиши шагом и рысью в галопом. В поле — переступание [illegible] через лежащие на земле жерди.

Выезд в поле. Езда шагом, а с 4-й недели спокойная рабочая облегченная рысь. Движение в свободной группе (без строя) по слабо пересеченной местности

[illegible] управления на галопе. Манеж, его размеры и трассировка. Манежные фигуры. Дисциплина и команды на манеже.

Учение об экстерьере. Волосяной покров [illegible]

3-й месяц (январь)

Цели обучения. Достижение полной [illegible] ловкости и закрепление посадки. Средства управления, высылающие лошадь в сторону [illegible] Усвоение теоретических сведений.

Объем занятий в неделю: 2×60 мин. — физическая подготовка.

3×15 мин. и 1×30 мин. теоретическая подготовка

3×5 мин. — упражнения в ловкости на лошади [illegible]

90 мин. — езда в манеже.

[illegible] мин. выезд в поле.

[illegible] *отработка посадки, раз-* [illegible]

работка посадки и вольные упражнения по 2-м месяце. Отработка посадки в при- [illegible] нее под другую ногу при [illegible] на по диагонали манежа и половины манежа. Повороты налево и направо. Повороты на передних ногах.

[illegible] средства управления. Подготовка лошади к выводке. Наиболее распространен- [illegible] кормление, свойства кормов [illegible] лошадей в эвакуации, изучение профилактических мероприятий.

4-й месяц (февраль).

Цели обучения. Достижение полной [illegible] ловкости и дальнейшее закрепление посадки. Высылающие в сторону средства управления. Предварительные упражнения для выработки ковбурной посадки. Освоение теоретических сведений.

[illegible]

При выезде в поле, при работе на [illegible]

Работа на корде. Отработка посадки на [illegible] как во 2-м месяце. Отработка облег- [illegible]

[illegible] прыжок в седло боком «мельница»

Езда в манеже. Рысь и галоп без стремян. Переход в галоп с шага и рыси. Езда по кругу [illegible] шагом и рысью. Заезды шагом и рысью. Вольты (диаметр 8 м) на шагу. Повороты на передних ногах.

Работа на клавишах как во 2-м месяце, но исключительно без стремян. Езда через систему валов шагом и рысью со стременами.

Прыжки. Прыжок через гимнастический забор высотой 60 см с жердью сзади высотой 30 см (со стременами), через [illegible]

[illegible]

Первый спокойный галоп на ровной местности. Шаг и рысь по неровной местности. Прыжки через канавы шириной до 0,8 м [illegible]

Теоретическая подготовка. Облегчения по- [illegible] Действия всадника при прыжке и подъеме в гору. Сбережение лошади. Первая помощь при травмах.

Оценка лошади. Постановка ног [illegible] дают уход за гривой, челкой и хвостом. Происхождение лошади [illegible]

5-й месяц (март)

[illegible] принужденной, гибкой посадки [illegible] лошадью. Усвоение теоретических [illegible] выезда в манеже 2 раз [illegible] чая прыжки)

[illegible] как и 4-м месяце. Вольные упражнения. Вольтижировка, упор на колене [illegible] в прыжках на корде без [illegible]

[illegible] шагом и рысью. Вольт диаметром 8 м [illegible]

[illegible]

Работа на клавишах как в 4-м месяце [illegible] Езда через систему валов шагом и рысью без стремян.

Прыжки как в 4-м месяце, но без стремян. Прыжки со стременами через гимнастический забор высотой [illegible] см с жердью сзади высотой 35 см через систему из [illegible] препятствий высотой 40–50 см. Прыжки с

[illegible]

рысью по неровной ме[illegible] свободной группой (без [illegible]ов). Прыжки через канавы шириной до 1 м [illegible] д[illegible]ление легких подъемов и спусков

Теоретическая подготовка. Обозначения на манеже команды

[illegible] живой клетки. Нервная деятельность лошади. Скелет

Оценка лошади, аллюры, формы копыта

Инфекционные болезни и эпизоотии.

Кормление: концентрированные корма

[illegible]

6-й месяц (апрель)

Цели обучения. Совершенствование непринужденной гибкой посадки и управления [illegible]

Объем занятий в неделю как в 5-м месяце

Снаряжение всадника и лошади как в [illegible] снаряжения не будет, этот пункт даже повторять не будем)

Работа на корде. Тренировка в посадке на [illegible] манеже как в 4-м месяце, но со стременами и [illegible] ровка стойка на коленях, соскок вбок. Тренировка в прыжках на корде без стремян, высота препятствий 50 см

Езда в манеже. Учебная рысь со стременами. Полуодержки. Остановка с ша[га] и рыси. Правильное прохождение углов [illegible] рены шагом и рысью. Удлинение шага на рабочей рыси. Длительные репризы езды с поводом в одной руке

Работа на кавалетти и езда по системе [вал]ов как в 5-м месяце. Дополнительно езда по валам рабочим галопом со стременами

Прыжки как в 5-м месяце, но без стремян [illegible] забор высотой 80 см с жердью сзади высотой 40 см, через систему из 4—5 гимнастических препятствий высотой 50—60 см. Прыжки с рыси со стременами через одиночные препятствия высотой 60 см

[illegible] ми аллюрами по неровной местности [illegible] ждение водной преграды (вслед за ведущей [illegible] и спусков как в 5-м месяце, а также через препятствия высотой до 50 см. Езда на время [illegible] шади на средства управления (подготовка лошади к управлению). Езда на время по раз[illegible]

[illegible]

Теория ковки: механизм копыта

[illegible]

Смотр лошадей и снаряжения

7-й месяц (май)

[illegible] шение управления лошадью при одно[illegible]

[illegible]

теоретическая подготовка как в предыдущий [illegible]

[illegible] езды

3×60 мин — отработка посадки [illegible]ди, идущей на корде [illegible] манеже, включа[я] прыжки;

90 мин. — выезд в поле

[illegible] жировка, езда стоя, свободные соскоки [illegible] Тренировка в прыжках на корде без стре[мян] [illegible]

Езда в манеже как в 6-м месяце. Раб[illegible] после вольта, удлинение шага на [illegible]

Работа на кавалетти. Езда через 3—4 к[авал]етиа шагом, рысью и галопом в манеже в сочетании с большими упражнени[illegible] [illegible] ями. (В последующие месяцы работа на ка[валетти] и в системе валов продолжается так ж[е]

Прыжки (преодоление препятствий) как в [illegible]

90 см с жердью сзади высотой 40 см, через систему из 6 гимнастических препятствий высотой 50—60 см. Прыжки со стременами [illegible] си через одиночные препятствия высотой 70 см. Гимнастический паркур

Полевая езда как в 6-м месяце. Езда [illegible] невысоких препятствий (до 60 см) [illegible]

Теоретическая подготовка. Непринужд[illegible]

[illegible] хвост

Кормление: сочные корма, корнеплоды

Виды подков.

Заболевание органов дыхания.

Смотр лошадей и снаряжения, [illegible]

8-й месяц (июнь)

Цели обучения как в 7-м месяце

Объем занятий в неделю как в 7-м месяце

Работа на корде как в 6-м месяце. Отри[illegible]

[illegible] посадки на корде и в манеже. [illegible]

[illegible]

[illegible]ие шагом вперед непосредственно с [illegible] на назад.

[illegible]

[illegible] см через двойную систему в [illegible]

между ними: через двойную гимнастическую систему: первое препятствие 0,4 м, [illegible] 0,7 м, расстояние между препятст[виями] 2,6 м.

[illegible]

[illegible]чение лошади: грудь, живот, подзадош[ная] область.

[illegible]

Болезни и пороки: сплэй, эмиксеним, не-[illegible]

[illegible]

[illegible] а на лошади, идущей на [illegible] мин — езда в манеже, 1×90 мин — вы[illegible]

[illegible] на корде. Повторение и углубление [пр]ойденного. Исправление ошибок в посад[ке] [illegible] рыжки на корде без стремян через пре[пятстви]я высотой 70 см

[*Езда*] *в манеже* как в 8-м месяце. Дополн[ительно] поворот на задних ногах, простая [смена] ног на галопе, выполнение части [illegible] по выездке для начинающих. Пер[вое] выполнение задания по выездке для [illegible]

[*П*]*реодоление препятствий* как в 8-м месяце [illegible] без стремян. Прыжки со стременами [illegible] гимнастический жердевой за[бор] высотой [illegible] с жердью сзади высотой 56 см, по [illegible] гимнастическому паркуру с переменой направ[ления] [illegible]

до 90 см высотой. Через двойную систему до [illegible]

[illegible] стему, препятствия высотой 0,4 и 0,9 м [illegible] рыси по небольшому паркуру из 6 препятствий. Переход к прыжкам на галопе через одиночные препятствия тех же размеров и неполный паркур из 4 препятствий.

Полевая езда как в 8-м месяце. Дополнительно: тренировочный галоп (400 м/мин) и прибавленный галоп (500 м/мин) по размеченной трассе, рабочий галоп вверх и вниз по [illegible]

[illegible]

маршруту 5—8 км попарно и поодиночке.

Теоретическая подготовка. Теория верховой езды: техника прыжка, пр[illegible] седла лошади (обзор)

Анатомия: мышечная ткань, мышцы кор[illegible]

Оценка лошади: передние и задние конечности

Кормление: сено, зеленый корм

Болезни: повреждения от седла и упряжи.

Смотр лошадей и снаряжения, купание лошадей, изучение противопожарных мероприятий.

10-й месяц (август)

Цели обучения как в 6-м месяце. Первое [illegible] чинающих всадников и в испытаниях уп[illegible]

[*Объем*] *занятий в неделю* уменьшенный по [сравнени]ю с 7-м месяцем.

Снаряжение всадника и лошади как в 6-м месяце (но со шпорами (до 13-го месяца изменений не будет,

[illegible]

Езда в манеже как в 9-м месяце. Совершенствование техники и тактики езды по программе выездки (для начинающих). Многократное поднимание лошади в галоп на [illegible]

[illegible]

Преодоление препятствий как в 9-м месяце, на прыжки на рыси без стремян. Прыжки [illegible]

[illegible]

...же препятствия высотой до 1,1 м, двойную систему высотой 1,1 м, высотно-широтные препятствия 90×90×120 см, неполный паркур в 5 пре... [illegible] ...маршрута [illegible]

[illegible] езда по маршруту длиной 8—12 км.

Соревнования. Участие в 1—2 соревнованиях по выездке для молодых всадников и по управляемости конкурных лошадей.

Теоретическая подготовка. Запись (заявка) [illegible] на конкурс [illegible] Правила соревнований по выездке. Поведение [illegible]

Анатомия: мышцы конечностей.
Оценка движений лошади.
Кормление: минеральные корма, водопой.
Ковка: уход за копытами.
Болезни: воспаление суставов и сухожилий.
Смотр лошадей и снаряжения.

11-й месяц (сентябрь)

Цели обучения как в 8-м месяце, участие в соревнованиях по двоеборью.

Объем занятий в неделю как в 10-м месяце.

Работа на корде как в 10-м месяце, прыжки [illegible] без стремян [illegible]

[illegible] в манеже как в [illegible]

[illegible] паркур легкого класса. Задания по управлению лошадью на паркуре.

Полевая езда как в [illegible]

[illegible] к соревнованиям: выполнение фрагментов заданий по выездке, преодоление неполного [illegible]

[illegible] сменой.

Анатомия: нервная ткань, головной [illegible]

Уход за кожей лошади.
Специальная ковка.
Болезни: раны и ушибы.
[illegible] противопожарных мероприятий.

12-й месяц (октябрь)

Цели обучения как в 8-м месяце. Первое участие в троеборье для молодых лошадей.

Объем занятий в неделю как в 10-м месяце.

Работа на корде как в 10-м месяце. Прыжки без стремян через препятствия высотой 1 [illegible]

Езда в манеже как в 11-м месяце.

Преодоление препятствий как в 11-м месяце.

Полевая езда как в 11-м месяце. Частичное выполнение задания по полевой езде класса А (для начинающих) (дистанция 3—4 км, темп 450 м/мин, 6 препятствий).

Соревнования. Участие в одном комбинированном [illegible] борье [illegible] начинающих).

Теоретическая подготовка. Участие в соревнованиях по троеборью. Подсчет результатов в троеборье. Правила езды фигурной [illegible]

[illegible]

Ортопедическая ковка (пороченых и больных копыт).

[illegible] мокрецы, воспалительный отек конечностей, столбняк.

Смотр лошадей и снаряжения.

[illegible] месяц (ноябрь)

[illegible]

Выездка. Обучение управлению лошадью [illegible]

[illegible] гимнастических [illegible] Прыжки на рыси через препятствия высотой до 1,1 м со стременами и без. Прыжки через одиночные препятствия высотой до 1,2 м, двойную систему высотой 1,1 м [illegible]

Теоретическая подготовка. Понятия [illegible] движения вперед. Подчинение лошади. Управление при помощи мундштука. [illegible]

Анатомия: органы обоняния, вкуса и [illegible]

Определение возраста лошади по зубам.
Уход за лошадью: стрижка.
Ковка: подковные шипы.
Заболевания глаз.
[illegible] смотр снаряжения [illegible]

[illegible] месяц (декабрь)

Цели обучения, объем занятий в неделю [illegible] *всадника и лошади, тренировка на* [illegible] как в 13-м месяце.

Преодоление препятствий как в 13-м месяце. Одиночные и объединенные в двойную систему [illegible]

Выездка и полевая езда как в 13-м месяце. Силовая работа на подъемах. Работа на [illegible]

Теоретическая подготовка. Задачи работы на корде. Фигуры езды сменой. Заезды. Обучение на земле или низко установленные и миниатюрные препятствия [illegible]

[illegible]

[illegible] *ем занятий в неделю, отработка посадки на лошади, идущей на корде, упражнения* [illegible]

Выездка как в 13-м месяце. Контргалоп. [illegible] выпуклых и выразительности среднего и среднего галопа.

[illegible]

[illegible] мундштуком. Фигурная [illegible] вольты и обмен местами.

Снаряжение и приучение молодой лошади к работе на корде.

Обучение лошади прыжкам, преодоление гимнастических препятствий.

[illegible] система, сердце [illegible]

[illegible]

[illegible] ков. [illegible] 2 дня [illegible] полевая езда.

Снаряжение всадника и лошади как в 3-м месяце. Выездка попеременно на трензеле или мундштуке. Отработка техники прыжков и полевая езда только на трензеле.

Тренировка на корде как в 13-м месяце [illegible] перемена ног на контргалопе, улучшение [illegible] среднего галопа.

Преодоление препятствий как в 5-м месяце. Дополнительно: одиночные и [illegible]

[illegible]

Полевая езда как в 1-м месяце [illegible] «напряженная» и «затрудненная» стороны лошади. Требования к езде в соревнованиях по выездке.

[illegible]

[illegible] месяце. Для спортсменов, которые готовятся участвовать в соревнованиях по выездке, преодоление препятствий, один раз примерно в поле 60—90 мин.

[illegible] тренировка [illegible] один раз в неделю.

Тренировка на корде как в 13-м месяце.

[illegible] подъем лошади в контргалоп при [illegible]

[illegible]

ки через препятствия на местности.

Теоретическая подготовка. Упор в повод— [illegible]

[illegible] корде — переступание через [illegible]

[illegible] *нествование по-* [illegible]

[illegible] условиях.

Значение правильного регулярного ухода за лошадью, ее кормление, сбережение, ковка.

[illegible] падениях из борьбы дзюдо.

Время и объем подготовки даны примени- [illegible] тной секции.

ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ

Первоначальная подготовка лоша- [illegible] что целенаправленное, система- тическое воздействие на молодое, еще [illegible] с целью [illegible] для дальнейшей специализации в спорте.

[illegible] спортивных лошадей одинакова, так [illegible] невозможно определить, в каком виде [illegible]

СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ

[illegible] зависит возможность и способ- [illegible] олнять требования всадника. [illegible]

[illegible] чается главным образом в форме [illegible] *вев и ленчиков* (рис. 35). (Ленчи- [illegible] называется основа седла, опреде- ляющая его форму.) Ленчик делается [illegible] ю из пластмассы. Если ленчик [illegible] ан из материала, не отвечающего [illegible] одимым требованиям, седло мо- [illegible] «разойтись», стать плоским или [illegible]

[illegible] позволяют седлу хорошо приле- [illegible] к спине лошади, а всаднику [illegible]

[illegible] яя часть седла, над холкой, назы- [illegible] ходящимися под ней *седельными* [illegible]

[illegible] при полностью нагруженном седле [illegible] давливать на очень высокие в [illegible] месте остистые отростки позво- [illegible] дения, которые надолго выво- [illegible] лошадь из строя. Слишком узкие [illegible] сильно давят на спину лошади [illegible] пятствуют нормальной работе се- [illegible]

[illegible], б) троеборное; в) для выездки; г) ска- [illegible]

[illegible] седла требует частого контроля.

Слишком высокая передняя лука [illegible] водья, поэтому впереди над холкой [illegible] избежать травм холки.

[illegible] Толщина седельных подушек должна хорошо предохранять спину лошади от непосредственного давления седла. Слишком толстая подбивка не позво- лит всаднику достаточно хорошо чув- ствовать лошадь и ограничит возмож- ность воздействовать на нее. Седель- ные подушки обтягиваются тканью или кожей.

[illegible] делают форму нижней части седла, которая прилегает к лошадиной спине. [illegible] гие части седла, делается обычно из [illegible] зывает значительное влияние на по- [illegible]

[illegible] Самая глубокая точка сиденья долж- на находиться точно посредине седла.

Крылья седла — это его боковые [illegible] денье. Передние края крыльев у седла для выездки опускаются вниз почти отвесно. В то же время крылья трое- борных и конкурных седел, закруг- ляясь, выступают вперед. Форма крыльев имеет определенное значение для посадки всадника, поскольку поз- воляет, скажем, всаднику с длинными ногами (бедрами) лучше разместить колени.

Под передними краями крыльев или над ними находятся *коленные по- душки*, т. е. явно ощутимое утолщение подбивки, дающее прочный и мягкий упор. Естественно, наиболее толстые коленные подушки у конкурных седел, а на седлах для выездки они могут даже отсутствовать.

Подпруга служит для закрепления седла на лошади. Она делается из широкой сплошной тесьмы либо из нескольких полос. Равномерное положение отдельных полос регулируется тремя полосками кожи, надетыми на подпругу и легко передвигающимися.

Эластичные подпруги (резиновые) не беспокоят лошадь и дают большую свободу движений при больших нагрузках. Их чаще надевают на конкурных и троеборных лошадей. Чтобы у молодых лошадей седло не сползало вперед, можно пристегнуть заднюю подпругу. Если седло сползает назад, лучше надевать нагрудный ремень (шорку), который крепится к подпруге и должен быть хорошо подбит мягким материалом. Если смотреть сбоку, нагрудный ремень проходит примерно на уровне середины подпруги.

Стремя должно быть тяжелым и не слишком узким, чтобы при падении всадника оно легко соскользнуло с ноги. Такое стремя нетрудно поймать, если во время езды носок сапога выскочит из него. Опорная часть стремени имеет насечку, обеспечивающую лучший упор. В тех же целях нередко применяют резиновые или войлочные накладки. Однако лучший способ удержания стремени — это гибкая посадка и эластичность голеностопного сустава.

Стремена крепятся к седлу с помощью *путлищ*. К прочности ремней и пряжек путлищ предъявляются самые высокие требования. Ремни делаются из сыромятной кожи, а пряжки — из добротной стали. Особенно большая нагрузка падает на шпенек пряжки. Путлища, прикрепляемые к одному седлу, должны иметь равное количество отверстий, расположенных на одинаковом расстоянии одно от другого, чтобы в случае необходимости их можно было равномерно подтягивать.

Под седло подкладывается потник, назначение которого — предохранить не только седло от пота, но и лошадь от травм. Потник не следует делать слишком толстым (если не тонки седельные подушки). Форма потника должна точно соответствовать форме седла. Материалом для потника может служить не слишком мягкая гладкая кожа. Чаще всего применяется, однако, войлок. Если у лошади особенно чувствительная спина, потник можно сделать из овчины или поролона. Потник подтягивается в углубление ленчика и кладется на спину лошади без малейшей складки.

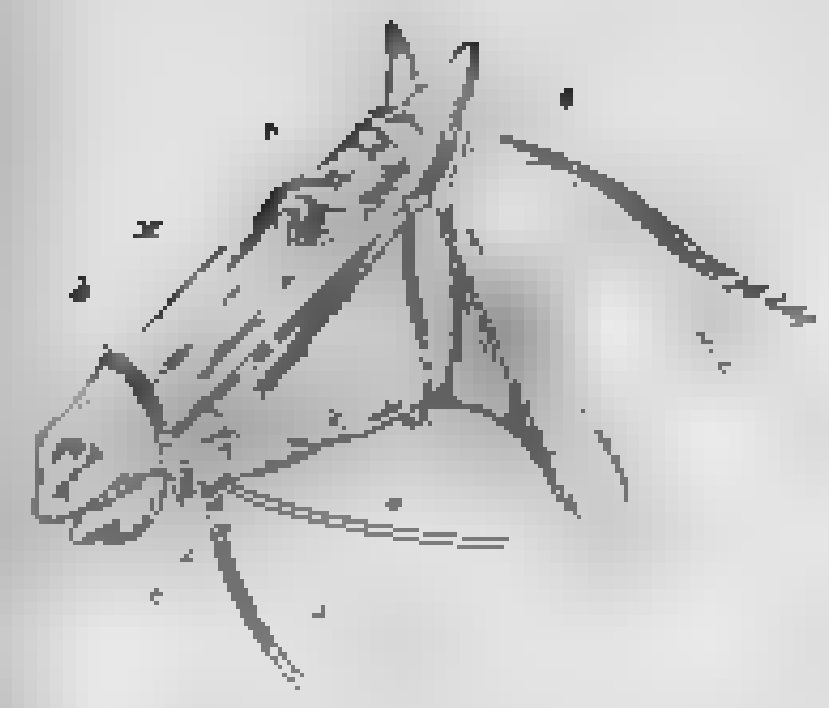
Поскольку лошади имеют разное телосложение, особенно строение холки, седло нужно подгонять индивидуально.

Крылья седла должны равномерно ложиться вдоль ребер лошади. Передний их край почти касается лопатки. Даже тогда, когда подпруги плотно затянуты и седло полностью нагружено весом всадника, между передней лукой и холкой должно оставаться расстояние в два пальца. Плотно затянутые подпруги обеспечивают прочное и стабильное положение седла. Поэтому всегда нужно обращать внимание на необходимость подтянуть подпруги уже сидя в седле.

Подпругу нужно накладывать совершенно ровно и отвесно на расстоянии примерно полутора ладоней от локтевого сустава лошади.

Седло — ценная вещь, оно может служить очень долго, если за ним регулярно и правильно ухаживать. После каждого употребления с седла нужно удалять грязь и пыль. Пот, засохший на кожаной обивке седельных подушек, надо обмыть, а затем смазать кожу тонким слоем жира.

Подпруги сильно пачкаются с наружной стороны. Их нужно тщатель



[illegible]

Раз в две недели седло чистят более основательно, отстегивая все его [illegible]т. Затем слегка смазывают все [illegible]жаные поверхности хорошей смаз[illegible] и хорошенько втирают. Не обильное, а частое смазывание поддержив[illegible] в хорошем состоянии!

На металлических деталях седла [illegible] время от времени удалять пятна [illegible]вчины. Стремена можно полиро[illegible] а затем слегка покрывать жиром [illegible]аллические части из нержавеющего металла, разумеется, практичнее, [illegible] их нужно регулярно чистить и по[illegible]вать.

[illegible]жаные потники надо тщательно [illegible]вать и смазывать жиром, а вой[illegible]

[illegible] Наиболее подходящее [illegible]жение для первоначальной под[illegible]ки всадника и лошади, а также [illegible] преодоления препятствий и поле[illegible]езды — трензельное оголовье. Оно [illegible]т из двух основных частей: уз[illegible] и капсюля (рис. 36).

[illegible]уголовный ремень — самая верх[illegible] широкая часть оголовья. Он снаб[illegible] пряжкой для регулирования длины оголовья. К суголовному ремню крепится налобный ремень, который часто для красоты отделывается разноцветной лаковой кожей. Он препятствует [illegible] оголовья [illegible]

Ниже налобного ремня суголовный ремень разделяется на две части: вперед идут щечные ремни с гортами, а назад — более узкий подбородный ремень, на левом коротком конце которого имеются отверстия, а на правом, более длинном, — пряжка. К гортам щечных ремней крепятся трензельные кольца. Чем толще ветви трензеля, вкладываемые в рот лошади, тем мягче и менее обременительно для лошади его воздействие. Тонкие (острые) удила, а также трензеля с недостаточно гладкой поверхностью применять не следует, потому что их болезненное воздействие подрывает у лошади доверие к руке всадника. Ветви трензеля делают значительно более толстыми в конце, примыкающем к кольцам, и более тонкими к середине, к месту их соединения. Тем самым часть давления поводом переносится на беззубые края нижней челюсти. Удобные для лошади толстые удила зачастую делаются полыми внутри. Они легче, охотнее воспринимаются лошадью, а главное, дают возможность более тонко воздействовать на нее.

Величина трензельных колец имеет определенное значение. Очень большие кольца бывают на скаковых уздечках. Нормальные кольца имеют примерно 7 см в диаметре. Отверстия в ветвях трензелей, в которые вставляются кольца, не должны изнашиваться [illegible] такой степени, чтобы их края становились острыми и натирали рот. Сношенный трензель может поранить губы лошади.

В качестве трензельного повода применяют обычные ременные поводья, передние концы которых пристегиваются к трензельным кольцам, а задние соединяются пряжкой. По водья, вшитые в трензельные кольца, непрактичны, так как затрудняют уход за удилами.

Назначение капсюля — ограничивать раскрытие рта лошади и не давать ей выталкивать трензель. Носовая часть капсюля проходит примерно через середину носовых костей лошади. Внизу, под подбородком лошади, проходит нижний ремешок капсюля, соединенный с носовым небольшими металлическими кольцами. От колец вверх под прямым углом по отношению к капсюлю идет щечный ремень, который не дает капсюлю упасть. Этот ремень продевается сквозь налобный ремень уздечки, проходит под суголовным ремнем и застегивается с левой стороны.

Удила (трензель) должны быть такой длины, чтобы при нормальном положении трензельные кольца не давили на губы лошади.

Возможны незначительные изменения в положении удил. Например, лошадям, которые склонны задирать голову кверху, можно накладывать трензель пониже. Напротив, можно немного поднять трензель у тех лошадей, которые склонны стоять за поводом. Впрочем, этот прием не будет иметь никакого успеха, если энергично не воздействовать на лошадь высылающими средствами управления и не побудить ее взять повод, который всадник должен мягко держать в руках.

Если налобный ремень слишком длинен, суголовный ремень может сползти назад на гриву. Но гораздо хуже, когда налобный ремень слишком короток. Тогда он подтягивает вперед суголовный ремень, который натирает уши лошади, причиняет ей боль, и она реагирует на это взмахивая и тряся головой.

Подбородный ремень застегивается так, чтобы он проходил примерно по середине щеки. Пряжки щечного и подбородного ремней находятся на равной высоте.

Носовая часть капсюля должна лежать примерно на расстоянии четырех пальцев над ноздрями. Нижний ремешок капсюля проходит под нижней челюстью и затягивается так, чтобы лошадь могла отжевывать удила. Это возможно лишь тогда, когда между капсюлем и мордой лошади можно просунуть два пальца. Слишком затянутый капсюль обременяет лошадь, мешает ей свободно дышать.

Слишком свободный капсюль делает применение его бессмысленным.

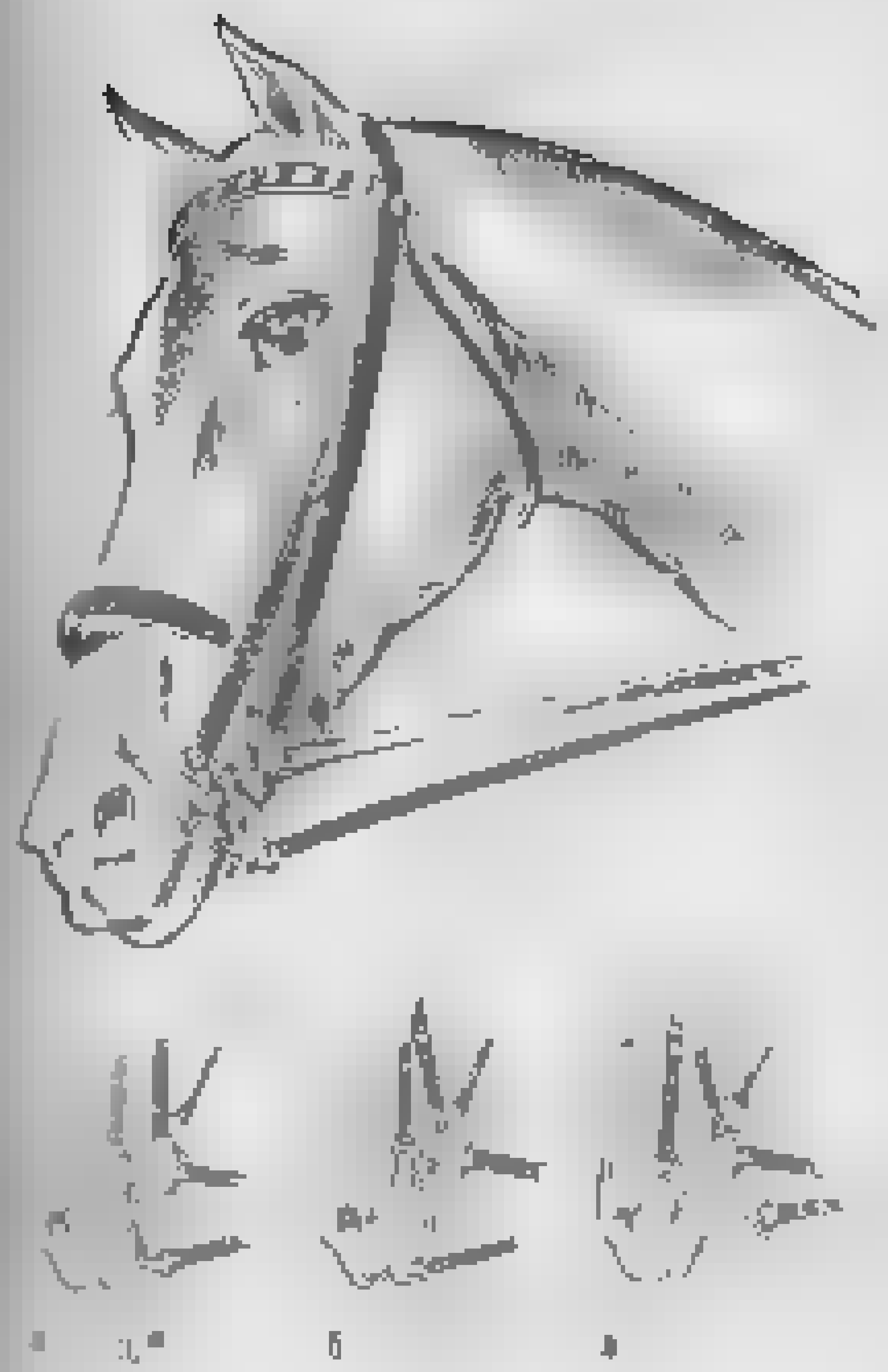
По окончании езды удила нужно отстегнуть от кожаных частей оголовья, обмыть в воде и вытереть досуха.

Ржавчину лучше удалять сразу. Меньше всего хлопот доставляют хромированные или никелированные трензеля. Кожаные части оголовья надо очищать от пота и пены. Если грязь слишком уж вросла в ремни, надо отскрести ее с помощью деревянного ножа. Очень острые предметы, например нож, могут повредить кожу. Слишком сильно загрязненные ремни обмывают губкой, сушат на воздухе, а затем смазывают. Каждые четырнадцать дней оголовье следует полностью разбирать и приводить в порядок. Особенно тщательно прочищаются места, где кожа соприкасается с металлическими пряжками.

Новые кожаные части оголовья [illegible] смазывают, а хранят в сухом, закрытом от пыли месте. При этом удила отстегивают.

Все вышесказанное об уходе за оголовьем в полной мере относится ко всякому другому снаряжению, сделанному из кожи.

Мундштучное оголовье (рис. 37). Оно применяется в соревнованиях по дрессуре от легкого класса и выше, когда от лошади требуется определенная степень сбора. При правильном действии поводом и свободной, мягкой, гибкой посадке всадника в абсолютном равновесии мундштук, действующий по принципу рычага и оказывающий усиленное давление на нижнюю челюсть лошади, помогает улучшить ее осанку и движения.



37 Мундштучное оголовье

[illegible]

Суголовный ремень мундштучного оголовья должен находиться на таком [illegible], чтобы ветви мундштука проходили примерно на [illegible] ниже края скулы. Капсюль проходит примерно на 2 см ниже скулы [illegible] прилегает к голове лошади. Подбородный ремень занимает такое [illegible] как и в трензельном [illegible]

Трензель, который в данном сл[illegible] несколько тоньше и легче обычных удил, прилегает к углам рта, но не поднимает их кверху. Трензеля в мундштучном оголовье [illegible] тоже бывают различными, но всегда лучше предпочесть более толстый. Трензель вкладывается в рот лошади [illegible]

Грызло должно находиться на уровне мундштучной цепки и не касаться резцов. Лошадям, которые перебрасывают язык, мундштук нужно подгонять [illegible] выше.

Согласно закону рычага, приложенная сила наиболее эффективна тогда, когда она действует под правильным углом. Щечки мундштука должны образовывать с линией рта лошади угол в 30 или 40°. Если угол больше, то мундштук «проваливается», если меньше, — он стоит торчком. В обоих случаях мундштук воздействует неправильно — давит на нижнюю челюсть или натирает губы [illegible]

Ширина мундштука должна соответствовать рту лошади. Чтобы установить длину грызла, можно вставить в рот лошади палочку на уровне мундштучной цепки и ногтями больших пальцев отметить концы, выступающие изо рта.

Грызло имеет в середине изгиб — дужку для языка. Она должна находиться как раз над языком, а концы грызла упираются в нижнюю часть.

Правильно подобранный мундштук должен соответствовать форме языка и ширине нижней челюсти. Лошадь пытается избежать неприятного давления на язык, перебрасывая его через удила. Тогда весь вес грызла ложится только на края челюсти, менее чувствительные, чем язык. Однако они более ранимы, поскольку в этом месте непосредственно под слизистой находится кость. Грызла с высокой дужкой скорее могут повредить нижнюю челюсть лошади, чем грызла с маленьким изгибом.

Снаряжения для работы на корде

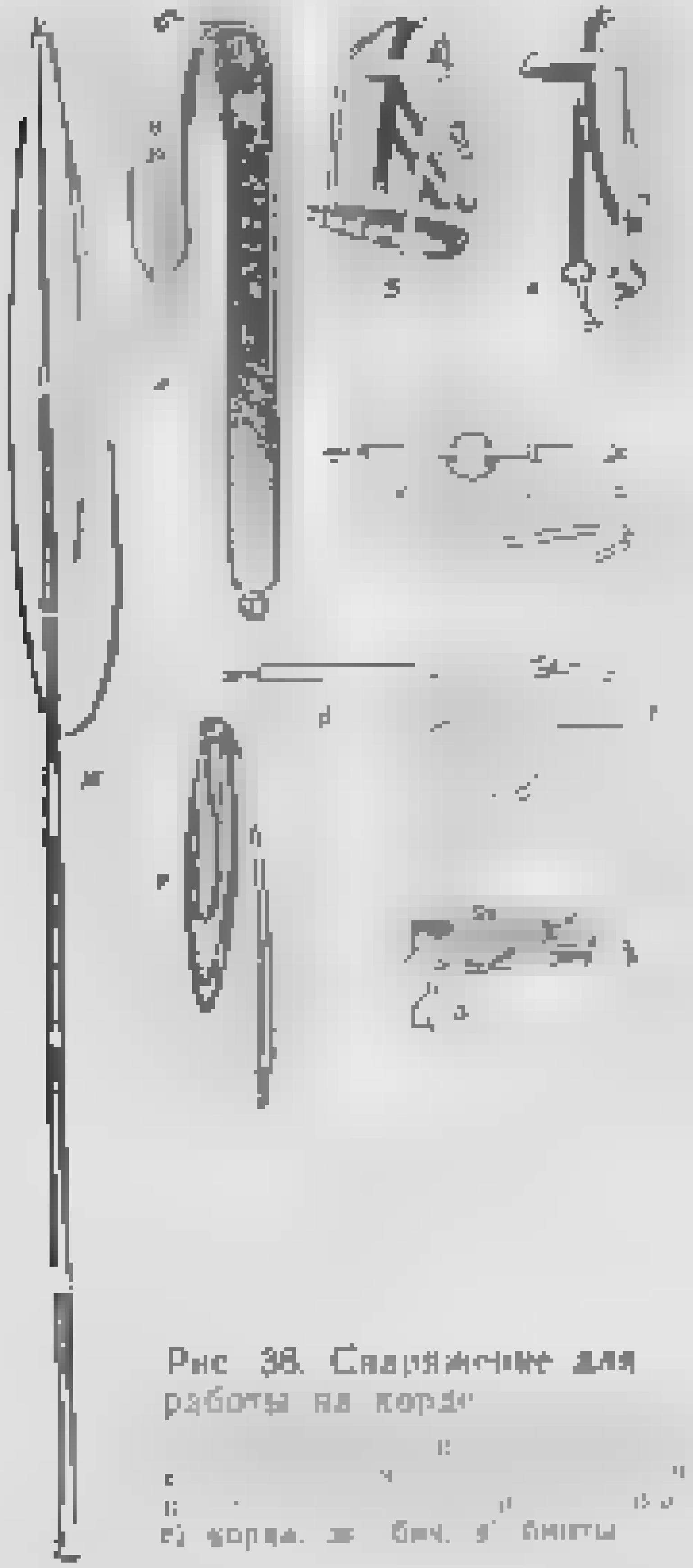


Рис 38. Снаряжение для работы на корде

[illegible] е) корда, ж) бич, з) бинты

(рис. 38). При подготовке всадника и лошади работа на корде играет большую роль. Предпосылкой успешной работы является целесообразное снаряжение.

Специальная подпруга для лонжирования *гурта* — шириной 15—20 см должна иметь хорошую подбивку в том месте, где обычно лежит седло. В самой высокой ее точке находится кольцо, в которое продевают поводья. По обе стороны от центрального кольца спускаются вниз 4—6 колец, расположенных симметрично, для пристегивания развязок на заданном уровне. Самое нижнее кольцо находится примерно на уровне сустава лопатки. Под подпругу всегда подкладывается потник или вальтрап.

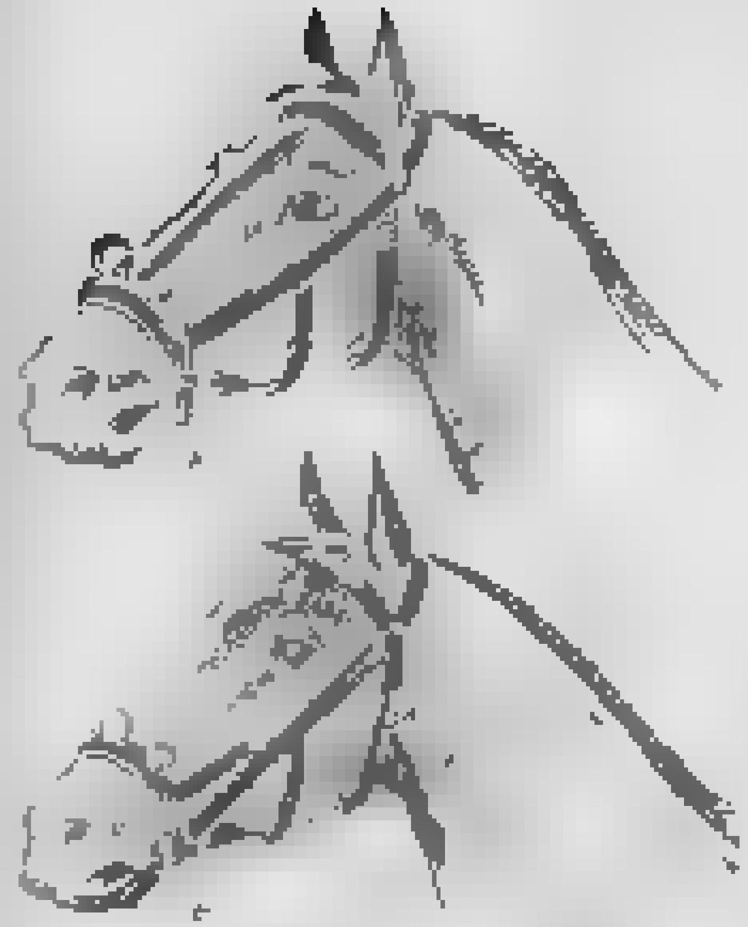
Если лошадь работает на корде под седлом, гурту не следует натягивать сильнее, чем седельную подпругу. Но сползать вперед она тоже не должна. Она проходит в самой нижней точке седла и упирается в переднюю луку. С помощью гурты удобно постепенно приучать молодую лошадь к седлу.

Капцунг накладывается хорошо подбитым капсюльным ремнем на морду лошади настолько плотно, чтобы под ним не оставалось никакого пространства во избежание болезненных потертостей. На капцунге закреплены три кольца. Корда пристегивается к среднему кольцу, причем шпенек пряжки должен быть направлен вверх.

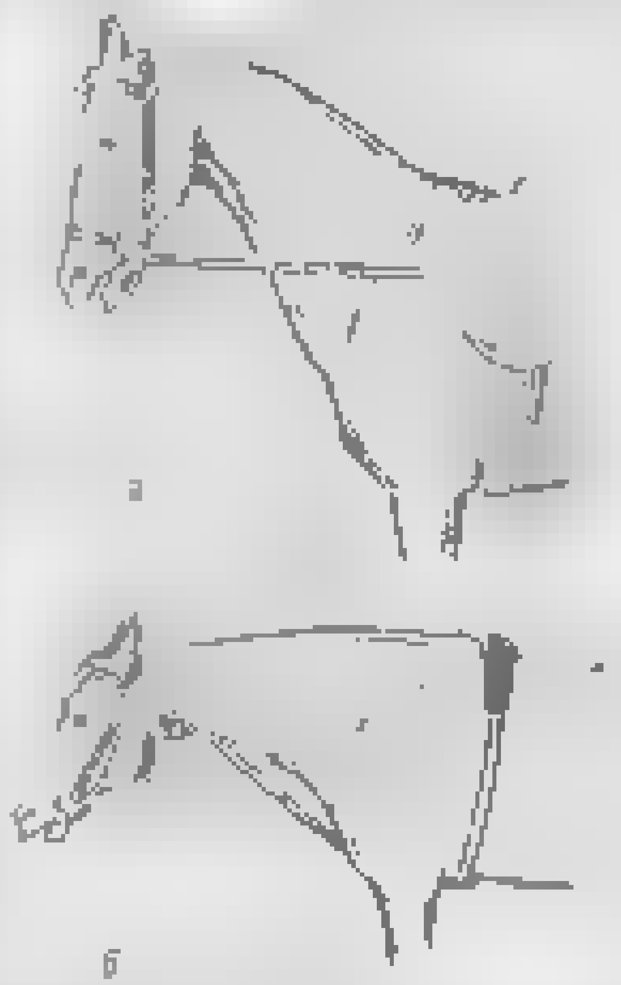
Щечные ремни капцунга нужно натягивать туго, чтобы они на наружной стороне головы не сползли и не повредили глаз лошади. Если у вас нет готового капцунга или лошадь может привыкнуть к жесткой металлической дуге у себя на носу, можно сделать замену его из жесткого недоуздка, нашив на носовой ремень еще один крепкий кожаный ремень. На нем закрепляются кольца для пристегивания корды (рис. 39).

Назначение капцунга состоит в том, чтобы всякое воздействие человека, управляющего кордой, приходилось на не слишком чувствительную носовую кость, а чуткий и болезненный рот не травмировался. Молодая лошадь будет искать контакта с поводом, не страшась с первых дней своей спортивной жизни слишком резкого воздействия рук.

Развязки (рис. 40) нужны для поддержания шеи и головы лошади в определенном положении. Их применяют обычно тогда, когда всадник только учится ездить верхом и сидит на лошади, двигающейся по кругу на корде, а также при обучении молодой лошади. В этом случае они заменяют [illegible] всадника.



[illegible] Замена [illegible] капцунга [illegible]



40 Развязки

[illegible] пристегивание [illegible] обеих сторон [illegible]

Развязки делают из ремней длиной 1,5 м, снабженных на концах застежками «карабин» или гортами, которыми они пристегиваются к трензелю*. Другим своим концом развязки крепятся к кольцам гурты либо пропускаются под седельной подпругой и застегиваются на пряжки, пришитые на развязках на расстоянии примерно 40 см от трензельных колец.

Развязки не должны мешать естественному поставу лошади; при пристегивании они должны иметь достаточную длину, причем одинаковую. Это можно проконтролировать, встав перед лошадью и потянув развязки вперед. Если трензельные кольца находятся на равной высоте, все в порядке.

Широко распространенный во Франции шамбон (рис. 40, б) имеет то преимущество, что не ограничивает вытягивание шеи и носа. Поэтому он [illegible] пособие для [illegible], которые ходят с напряженной мускулатурой [illegible].

Корда, или лонжа, должна быть [illegible] корда пред[illegible] позволяет лошади делать более широкий круг. На конце корды находится петля. Делают корду обычно из пеньковой тесьмы, поскольку она не скользит.

Манежный бич должен быть такой длины, чтобы тренер мог достать лошадь концом бечевы. В последнее время широко используются бичи, древко которых сделано из бамбука (длиной 3,5 м). Оно достаточно крепкое и от[illegible].

Вспомогательные поводья. Из довольно большого числа изобретенных [illegible] вспомогательных поводьев в настоящее время употребляются в зависимости от обстоятельств два вида: мартингал и скользящие поводья. Следует, однако, подчеркнуть, что всадник, ведущий систематическую работу со своей лошадью, постоянно учитывающий ее способности и уро-

---

* В развязки желательно вшивать резиновые кольца для эластичности. — *Прим. спец. ред.*

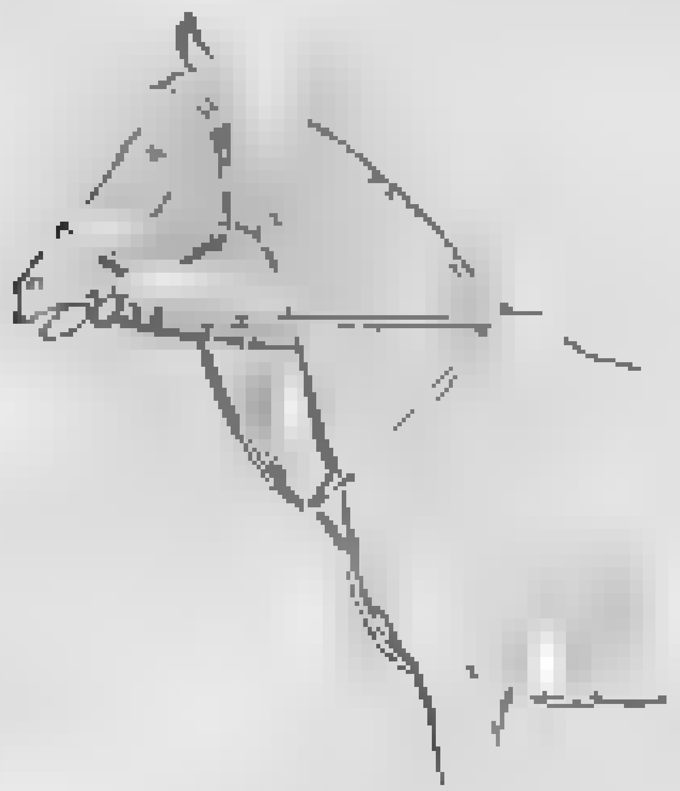


Рис. 41. Вспомогательное средство при [illegible]

вень подготовленности, придет к цели и без этих вспомогательных средств.

Мартингал (рис. 41) ограничивает подъем головы лошади и помогает лучше воздействовать на нее. Он одновременно замедляет воздействие руки на рот лошади, смягчая болезненные рывки и толчки. Хотя мартингал ограничивает движения головы вверх, с его помощью нельзя заставить лошадь опустить голову. Всадник, пользуясь мартингалом, должен помнить [illegible]

Надевая мартингал, нужно сначала [illegible] ремень вокруг шеи лошади. Затем нижний конец мартингала протянуть под грудь лошади и продеть в его петлю подпругу. Петля должна лежать в самой нижней точке подпруги. Сквозь кольца мартингала [illegible] пропускают поводья, на которые нужно надевать кожаные гайки для ограничения движений колец.

[illegible] кой, чтобы набранные поводья составляли одну прямую линию вместе с рукой всадника, вплоть до локтя. Повод не должен оттягиваться вниз, и мартингал не натянут, а слегка провисает. Слишком сильно натянутый мартингал может только окончательно [illegible]

[illegible] ропливой.

Скользящие поводья надевают [illegible]

[illegible] средством исправления [illegible]

[illegible] адь. Скользящие поводья помогают [illegible]

[illegible] к трензельным кольцам и [illegible]

[illegible] чезает. Вскоре один лишь вес скользящего повода, одно его присутствие [illegible]

[illegible] о неподготовленности лошади).

ПСИХОЛОГИЯ, ВОСПИТАНИЕ И ВЫРАБОТКА РЕФЛЕКСОВ У ЛОШАДИ

Лошадь на протяжении своего развития как вида приобрела целый ряд [illegible] ственных привычек, инстинкта[illegible] [illegible] ые определяют ее поведение и [illegible] ому должны учитываться при [illegible] ии. Проявление этих инстинктов может несколько различаться у [illegible] ных животных, но в основе они у лошадей одни и те же. [illegible] следственные стереотипы поведения лошадей и реакции их органов [illegible] ств своеобразны.

Органы чувств. Лучше всего у лошади развито чутье. Можно наблюдать, как в новой обстановке [illegible] обнюхивает, словно ориентируется с помощью носа. Сильнейшее отвраще- [illegible] диких лошадей, поскольку для [illegible] такой запах означал приближение [illegible] ов. К сожалению, прекрасно развитое чутье практически нельзя использовать в подготовке лошади для [illegible] а. Но способность эта может [illegible] иться самым неприятным образом, когда лошадь начинает враждебно относиться к кузнецу или ветеринару, запомнив их по запаху.

Лошадь всегда сначала обнюхивает корм и воду. Плохо пахнущий корм [illegible] даже не тронет, хотя человек может вовсе не уловить никакого запаха. [illegible] раздо лучше, чем у человека, у [illegible] развит слух. Она улавливает [illegible] тихие шумы и пытается воспринять их более отчетливо, поворачивая в соответствующую сторону уши. [illegible] дый может убедиться, придя в конюшню, на какой тихий голос реагирует лошадь. Как было установлено с помощью телеметрических приборов, [illegible] ные громкие, непривычные звуки могут вызвать у лошади нарушение кровообращения. Поэтому понятно требование никогда не кричать на лошадь, а также избегать лишнего шума в конюшне и во время работы.

Глаза не имеют для лошади такого исключительного значения, как для человека. Очевидно, что на дальнее расстояние лошадь видит плохо. Зато она хорошо видит вблизи и в темноте. Лошадь редко оступается или попадает ногами в ямки, если всадник дает ей возможность самой выбирать дорогу. Как показали эксперименты, лошади могут различать цвета. Правда, еще не выяснено, до какой степени им это удается. Доказательством того, что цвет оказывает на них определенное психическое воздействие, служит часто наблюдаемое нежелание многих лошадей прыгать через стенки серого и т. д.

Расположение глаз на голове лошади делает очень широким угол обзора. Недостатки зрения обнаруживаются, когда лошадь часто пугается предметов, лежащих на земле, косо прыгает и при галопировании держит голову набок.

Почти каждый всадник имел возможность убедиться в том, что лошади очень точно видят то, что находится или происходит перед ними, и могут очень внимательно за этим наблюдать. Однако опыты показали, что лошадь скорее воспринимает крупные предметы, чем мелкие детали. Поэтому она очень точно узнает халат ветеринара или фартук кузнеца — разумеется, в этом участвуют и другие органы чувств, — но гораздо слабее воспринимает черты их лица.

Слух и зрение, а также воспоминание об ощущениях, полученных с их помощью, играют большую роль при воспитании лошади.

Чувствительность кожи (тактильная чувствительность) развита очень хорошо, как у всех животных, ведущих ночной образ жизни. Этим фактором пользуется всадник, применяя средства управления, которые без такой чувствительности нельзя было бы постепенно делать все более тонкими

Стереотипы поведения у лошади врожденные, но с помощью воспитания их можно модифицировать. Эти перемены будут касаться, однако, лишь данной конкретной лошади и не передаются по наследству

Поскольку, живя на воле, лошади плохо могли защищаться от врагов, они от них убегали. Выработанная в течение тысячелетий реакция на грозящую опасность сделала лошадь весьма пугливой. Это надо учитывать при работе с ней, особенно при знакомстве с чем то новым, могущим показаться лошади опасным, например уличным шумом, быстрым движением, хлопающими флагами, громкой музыкой.

Если лошадь не видит возможности спастись бегством, она отбивается задними ногами. В естественных условиях кобылы, защищая жеребят, становятся в круг головами внутрь, а жеребец вожак бегает вокруг этого кольца. Кобылы в случае опасности защищаются от врага, как правило пуская в ход задние ноги, а жеребцы чаще пользуются передними копытами и зубами

Конюшня заменяет лошади табун, давая ей необходимое ощущение безопасности. Поэтому, например, в случае пожара лошадь бежит обратно в горящую конюшню, и лишь с большим трудом удается вывести ее оттуда

При плохой погоде лошади поворачиваются к ветру своей наименее чувствительной задней частью.

В условиях жизни на воле навоз является для лошади своего рода опознавательным знаком и ориентиром для соплеменников. Она никогда не будет стоять над оставленной ею кучкой Поэтому если навоз долго не убирать из денника, он может стать причиной беспокойства и нервозности лошади

Потребность в ориентировке, которая кажется людям любопытством, очень сильно выражена у лошади. Она служит для приобретения индивидуального опыта (условных рефлексов) и должна учитываться при обучени Необходимо давать животному возможность ознакомиться с новой обстановкой или предметами

Лошадь — стадное животное Он признает человека, особенно своего постоянного конюха и всадника, ка некую замену своих соплеменников. На этой основе рождается доверие у лошади к всаднику, что является необход мым условием успеха в работе.

Человек должен поставить себя та чтобы лошадь признала его в ка честве старшего, главного. Отсюда вытекает требование вести себя спокой обдуманно, в случае необходимости энергично и никогда не заигрывать лошадью

У лошади превосходно развивается чувство времени. Каждый всадник знает это по отношению лошади к вре кормления. В определенные отр ки времени лошадь в зависимость своего индивидуального опыта имее разный психический настрой Поэтому нужно строго выдерживать вр кормления и тренировок, особенн когда от лошади требуется наивыс напряжение.

Особенно хорошо у лошади разви умение ориентироваться. Она пре ходно запоминает местность, доро направления. Это связано с ее пр ней кочевой жизнью в степ

Пороки поведения лошади, особ но те, которые она приобретает в к нюшне, не являются врожденными хотя, возможно, склонность к ним за жена в различной степени наследственностью. При неправильном обращении человека с лошадью эти склонно могут развиться в пороки. Разу же отношение помогает дурные за датки погасить. И на эту воспитател ную работу тренер должен направля значительную часть своих усилий. Н нужно путать такие пороки с проя лениями сопротивления, вызванными

м физическим самочувствием, переутомлением либо неправильной ра и недостатком движения

Наблюдение за поведением лошади возможность сделать заключение психическом настрое. Предметом х наблюдений являются глаза, хвост, голос, фырканье, потоотделение и [illegible]

По выражению глаз можно соста представление о темпераменте и характере лошади. Спокойно, ясно и душно смотрящие глаза признак хорошего характера Такие лошади обладать темпераментом, но они обны. Злобными чаще бывают ло с маленькими злыми глазами и вокруг радужной оболочки гла выступает значительная полоса бел это указывает на то, что лошадь ь энергична и порой неудобна в

Беспокойный, замученно смотрящий признак пугливости. С такой лошадью нужно особенно бережно обращаться стараясь укрепить ее доверие к человеку, потому что в большинстве случаев пугливость — результат плохого обращения. Иногда пугливое выражение глаз может быть результатом какой-то внутренней боли, [illegible]

настроения лошади Повернутые вперед уши означают ровный настрой, повернутые назад, указывают на напряженное внимание к находящемуся сзади источнику шума, например всаднику или тренеру Заложенные уши — признак неудовольствия тные, которые с самого раннего возраста привыкли к хорошему обращению, здоровы и ежедневно получают достаточное количество движения та неудовольствия не выказывают положению ушей можно определить, как лошадь реагирует на предъявляемые ей требования. Всадник и тренер должны стремиться сочетать неприятные для лошади упражнения с такой работой, которую лошадь «одобряет»

Прижатые уши всегда означают готовность лошади защищаться, намерение кусать или бить ногами. К такой лошади нужно приближаться очень осторожно

Спокойно раскачивающийся в такт движениям лошади хвост безошибочный признак непринужденности хода и хорошего самочувствия. Физическое или психическое напряжение выражается прижатым либо сильно отставленным хвостом Застоявшаяся лошадь, перед тем как начать «козлить», отставляет хвост. Возбуждение может выражаться и в том, что лошадь даже несколько поднимает хвост кверху Лошади, которые при движении крутят хвостом («хвостят») боятся щекотки, — разумеется, если причиной не является неквалифицированное употребление всадником шпор. Если лошадь начинает «хвостить» во время долгого галопа, это означает, что она устала

Голос у лошади служит не только для того, чтобы жеребец и кобыла либо кобыла и ее жеребенок находили друг друга Ржанием приветствуют других лошадей Остающиеся в конюшне всегда ржут вслед своим сотоварищам, которых ведут на работу Низким одобрительным ржанием лошадь встречает приятные ей вещи, например воду или корм Если у нее сильные боли, она может стонать и даже кричать.

Длинное отфыркивание означает, что лошадь освободилась от напряжения, расслабилась и может спокойно приступить к дальнейшей работе. Частое фырканье в сочетании с всхрапыванием при втягивании воздуха указывает на возбуждение при приближении какого-то пугающего предмета

Пот, выступивший на лошади при отсутствии большого физического напряжения, — признак особого возбуждения. В таких случаях потоотделение сочетается с сильным сердцебиением, ощущаемым всадником, и дрожью во всем теле животного.

Напряженный ход также является признаком нервного возбуждения лошади. Но он может быть обусловлен и недостатком движения.

Как «думает» лошадь? На этот вопрос невозможно ответить, если исходить лишь из законов человеческого мышления. Однако известно, что и человеческое мышление, и поведение животного — результат деятельности нервной системы. Кора головного мозга является тем центром, который руководит всей системой приспособления живого существа к окружающим условиям. Знаниями о том, как протекают процессы нервной деятельности, должен обладать — хотя бы в общих чертах — каждый человек, работающий с животными. Эти знания нужны всаднику и тренеру, которые хотят достичь успеха в своей работе. Можно даже прямо утверждать, что успех приучения и выработки рефлексов у животного зависит от глубины знаний воспитателя о психических процессах, типах нервной деятельности, стереотипах поведения, реакциях этого животного на окружающий мир.

Знакомство с процессом формирования рефлексов у животного делает очевидным тот факт, что животное не может думать, т. е. не в состоянии делать умозаключения такого, скажем, рода: так как я остановился перед препятствием, меня наказали. Животное может связать остановку с наказанием тогда, когда эти события совпали во времени или следовали одно за [illegible] более [illegible]

Понятие о процессе формирования условных рефлексов лошади не дает рецепта к каждому конкретному случаю. Однако оно дает основу для правильного обращения с лошадью и воспитания ее. И еще оно дает возможность сберечь нервы лошади, что крайне важно для ее использования в спорте.

Все воспитательные меры, строящиеся на рефлекторной основе, должны, разумеется, тщательно продумываться. Не без оснований все авторы, пишущие на иппологические темы, требуют, исходя из наблюдений за поведением лошади, никогда не наказывать ее, находясь в гневе или ярости. Зная законы нервной деятельности лошади, можно найти правильные пути к достижению поставленной цели.

Воспитание и обучение. Чаще всего в спортивную конюшню попадают лошади, которые уже прошли основы воспитания и обучения у своего прежнего владельца. Каким было это воспитание, мы можем узнать с полной достоверностью только в редких случаях. Вот почему лучше всего со всей возможной осторожностью самостоятельно проверить уровень полученной подготовки. Главная заповедь при этом — ни в коем случае не перегружать нервную систему молодой лошади неосторожными или чересчур поспешными действиями, поскольку это может привести к долговременным нарушениям.

Следует помнить, что молодая лошадь переживает смену привычной обстановки. Поэтому в первый день по приезде ее нужно оставить в покое, а в последующие 4—5 дней только водить в руках, показывая во время этих прогулок ближайшие окрестности конюшни.

Очень большое внимание нужно уделить переходу лошади на новый корм. Поначалу лучше ограничивать количество овса, но зато давать больше сена (примерно 6 кг). По возможности надо добавлять свежий корм: морковь, траву.

Молодую лошадь должен поначалу обслуживать только один человек. Разнообразное поведение многих людей, даже умеющих обращаться с лошадьми, подвергает нервы молодой лошади большой нагрузке. После того как лошадь пообвыкнет в конюшне,

ко юха в контакт с ней может ь только ее постоянный тренер любых обстоятельствах следует кать попытки других людей за- ться с молодой лошадью и тем играть с ней. Это может испор- ее характер и приучить кусаться.

одую лошадь нужно по возмож- разместить в ден ке в несколь- часов в день держать в леваде, она не лишалась привычного ей ния и не приобрела от стояния ых привычек. Идеальными для цели являются загончики 3,5 х м, находящиеся прямо у выхода ко ш и

ручая лошадь к седлу и уздечке, использовать знания о теории ексов. Первая связь, которая пляется, — «конюх - корм». Если к, седло, уздечку и другие пред снаряжения в первый раз в ден в лошади принесет конюх вместе с ом, то она свяжет эти неизвестные предметы с приятным воспоми а- о корме. Постепенно, при пос- ном подтверждении этой рефлек- й связи, лошадь привыкает к адыванию седла (сначала без мин и подпруги). Через несколько можно пристегнуть подпругу и тенно, незаметно для лошади за вать ее до нужной степени.

уздечкой молодая лошадь должна в общих чертах уже знакома. Ес- этот опыт был для нее настолько не- н, что она сопротивляется наде- уздечки, то ситуация потребует большого терпения: ведь надо бу сначала разрушить уже закреплен отрицательный условный рефлекс, тем заменить его положительным отнюдь не легко. С этой целью обертывать трензель малень пучком травы, перед тем как ять в рот лошади. Точно так же можно и постепенно знакомят ло- со снаряжением для работы на

Лошадь, воспитанная в доверии к всаднику, очень чувствительна к похвале. Всадник не должен упускать ни одной возможности, чтобы дать лошади почувствовать, как он доволен ее поведением. Он может сделать это одобрительными словами, которые сопровождаются оглаживанием или подачей кусочка лакомства, а также дав ей пошагать с отданным поводом (особенно при первом выполнении нового требования), или вообще сойдя с седла и окончив работу.

Своевременно хваля лошадь, всадник формирует в себе необходимый настрой, который является важной составной частью спортивного отношения к лошади. Всадник никогда не должен входить в денник и садиться на лошадь, не запасшись достаточным количеством лакомства. Сахар для этой цели не годится. Лучше употреблять морковь и кусочки хлеба.

Похлопывание лошади ладонью по шее, особенно с поглаживанием, не только выражает похвалу, но и оказывает успокаивающее воздействие. Всадник оглаживает лошадь одной рукой, а повод держит в другой и чуть разжимает пальцы, подчеркивая похвалу очень легкой отдачей повода.

Необходим определенный контроль над тем, как работа влияет на лошадь. Иногда бывает трудно сразу заметить перегрузку. Темпераментные и нервные лошади особенно часто создают у своих всадников иллюзию, будто их просто невозможно утомить. Воспитатель молодой лошади, знающий свою ответственность, непременно заглянет к ней в денник после окончания работы и чистки, чтобы убедиться в ее благополучном состоянии. Он не только обратит внимание на общий вид лошади, но и заглянет в ее кормушку. Признаками переутомления являются апатичная реакция на появление человека, стойка с опущенной головой и вообще любое отклонение от привычного поведения. Если лошадь еще и отказывается от корма, то она просто измучена.

Контролируя самочувствие лошади, тренер должен вовремя обнаруживать у нее травмы. У молодых лошадей часто возникают повреждения в углах рта из-за неправильно подобранного трензеля, а также ссадины на путовых суставах или венчике, которые она сама себе наносит. В этих случаях необходимо немедленное квалифицированное лечение.

РАБОТА НА КОРДЕ И ПЕРВАЯ ЗАЕЗДКА

Упражнения на корде должен проводить по возможности именно тот человек, которому предстоит в будущем тренировать лошадь, потому что уже на этом этапе он сможет составить представление о ее качествах (желание двигаться, лень, крепость мускулатуры, выносливость, реакция нервной системы). Кроме того, за время работы на корде лошадь привыкнет к голосу и прикосновениям своего тренера, проникнется доверием к человеку, что лежит в основе всего процесса обучения.

Работа на корде в начале обучения молодой лошади помогает ей обрести заново ту непринужденность движений, какая у нее была на пастбище, выработать в качестве условного рефлекса реакцию на высылающие и сдерживающие средства управления и приучить к повиновению, заставляя ее к концу урока двигаться чуть быстрее, чем она хочет.

Уже 1,5–2-летних лошадей можно упражнять на корде без всякого ущерба для них, но, разумеется, при очень постепенном и осторожном повышении требований. Трехлетних лошадей нужно лонжировать по меньшей мере в течение шести месяцев, прежде чем будет проведена осторожная первая заездка. По возможности эту работу следует продлить до окончания четвертого года жизни лошади. У более взрослых лошадей этот период зависит от индивидуальных качеств, но в любом случае он не должен быть короче двух месяцев.

Держащий корду стоит все время в центре круга.

Бич держат в руке, повернутой к лошади. Конец бича в обычном положении должен быть направлен к скакательному суставу лошади. В начальной стадии лонжирования нужен еще один человек, который будет действовать бичом, а в руках у тренера будет лишь одна корда.

Первые уроки должны проходить в специально огороженном круге или в манеже, чтобы по крайней мере три стороны круга, который описывает лошадь на корде, имели естественное ограничение.

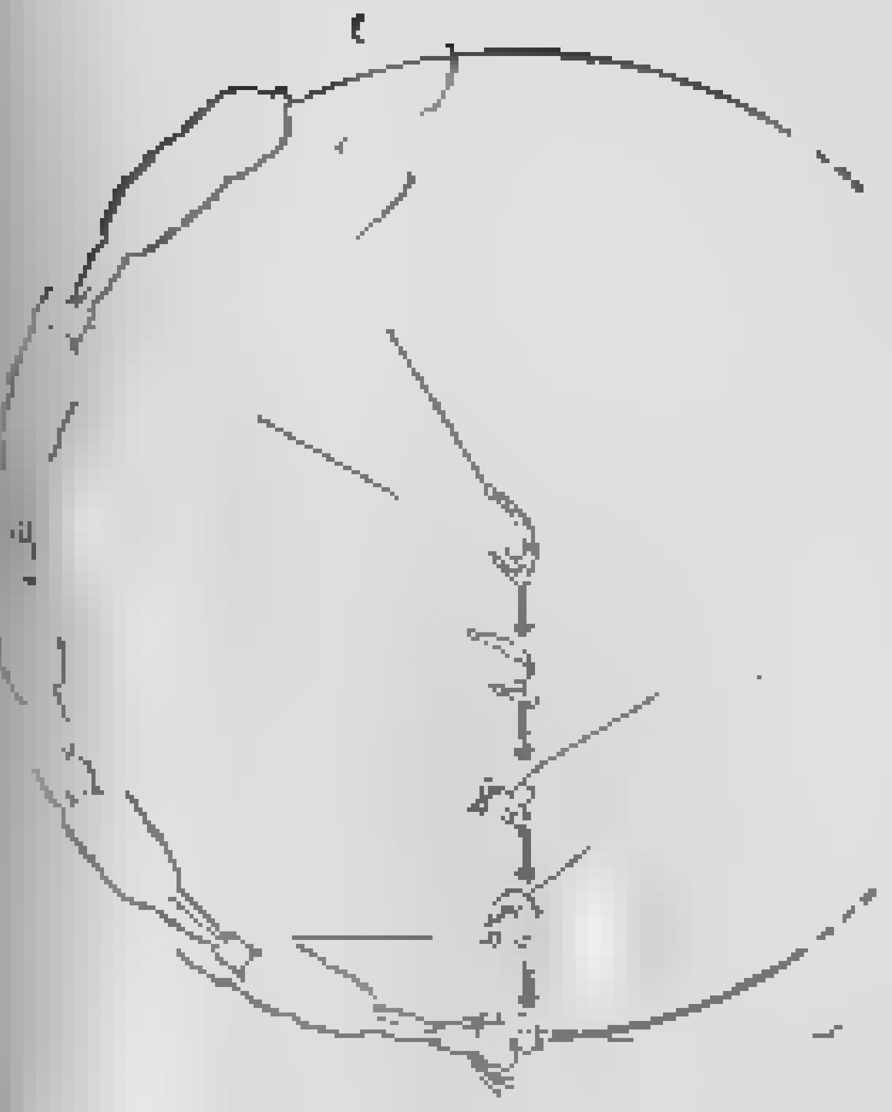
Начинать надо без бича. Развязки прикрепляются к гурте или седлу на такую длину, чтобы не мешать свободному захвату пространства на шагу. Корда пристегивается к среднему кольцу капцуна.

Прежде всего лошадь нужно несколько раз провести по всему манежу ездой налево. При этом конюх идет с наружной стороны, взявшись за щечный ремень уздечки, а тренер — с внутренней стороны, держа корду в левой руке, но никак не действуя ею, а правой рукой успокаивающе поглаживая и похлопывая лошадь.

Пройдя с лошадью несколько раз по кругу, тренер постепенно выпускает корду из рук на большую длину, а сам приближается к центру круга. Встав в центральную точку, он начинает поворачиваться вокруг своей оси, медленно и осторожно натягивая корду и устанавливая контакт с лошадью.

В течение всего занятия нужно давать лошади кусочки лакомства даже при минимальном успехе.

Следующий урок начинается уже на кругу. Однако тренер должен сначала поводить лошадь по этому кругу, а потом постепенно занять центральную точку. Помощник время от времени выпускает щечный ремень, проверяя, останется ли лошадь при этом на круга. По команде тренера по- ик поднимает лошадь в рысь. Он о перед каждым подъемом в рысь жно быть уверенным, что лошадь шенно спокойна.



42. Путь тренера от центра к линии круга для остановки лошади

омощник несколько кругов сопро- ет идущую рысью лошадь, успо- я ее голосом. Время от времени ускает щечный ремень. Если ло- ь начинает самостоятельно при- иваться заданной линии, помощ может постепенно отстать. Если адь замедляет темп, он пытается [illegible]

При каждой остановке во время [illegible] лошадь должна оставаться на и круга!

обы остановить лошадь, тренер енно укорачивает корду и дви- в ее сторону, пока не встанет о перед лошадью (рис. 42). Во я этого движения нужно окликать низким успокаивающим голо- («О-о-о», «Ша-а-гом...»). И опять ение поддерживает устанавливающуюся связь: успокоительный возглас — подход тренера к линии круга — остановка. Если лошадь стремится уклониться от тренера, он должен подойти к ней так, чтобы она оказалась между ним и стенкой.

Эти упражнения повторяются многократно. После каждой остановки лошадь нужно угостить.

Подобный урок проводится 2–3 раза. Он должен длиться примерно 20–30 минут.

В течение следующих 3—5 дней надо приучать лошадь к бичу, который появляется первый раз в руке помощника в конце урока. Во время остановки помощник подходит к лошади с лакомством в руке и бичом под мышкой. При следующей остановке помощник протягивает лошади лакомство, а бичом поглаживает ее. Таким образом, у лошади, имевшей уже неприятное знакомство с бичом, постепенно гасится отрицательный рефлекс.

[illegible] поглаживают бичом и касаются им всех частей ее тела. Когда лошадь привыкнет к бичу, ее знакомят с переменой направления движения. Тренер останавливает лошадь, оглаживает ее, дает угощение, а потом, натягивая корду, заставляет сдвигаться вперед-вбок. При этом он держит бич горизонтально и слегка касается [illegible] рукоятки бока лошади, побуждая ее подставлять вперед заднюю внутреннюю ногу. Если лошадь слушается, ее нужно наградить. Мы описываем этот момент так подробно, потому что он имеет особое значение: именно здесь происходит знакомство с азами, объясняющими лошади действие приложенных к ее бокам шенкелей всадника (рис. 43).

С этого момента в течение примерно восьми дней описанное упражнение надо выполнять попеременно в одну и в другую сторону. По окончании урока нужно еще 5 минут, не отстегивая корды, но убрав развязки, поводить

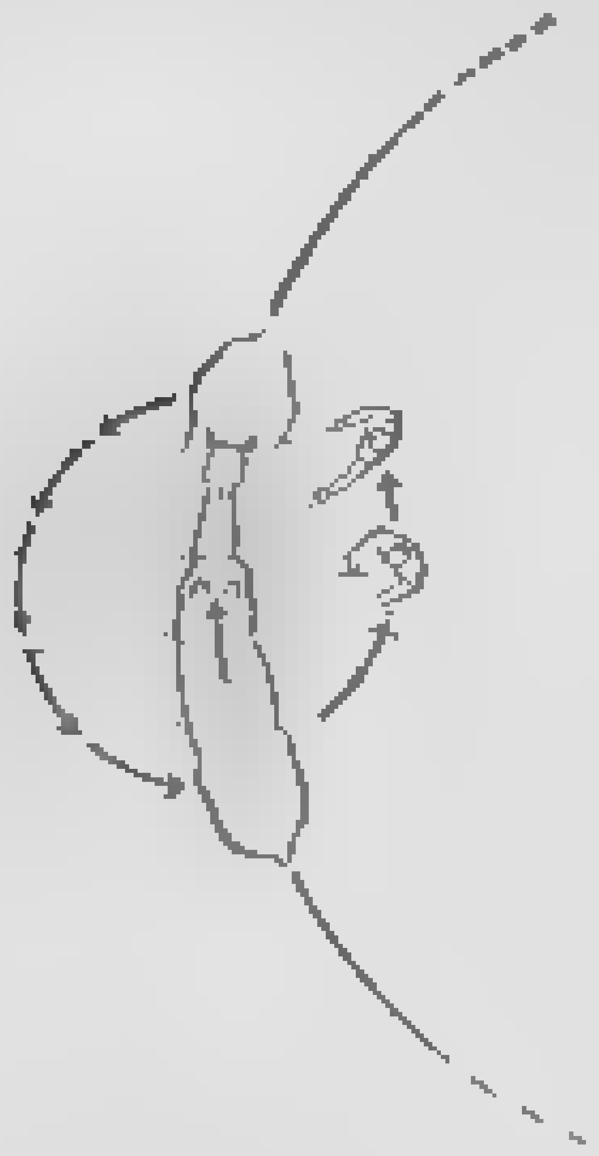


Рис. 43. Перемена направления на корде поворотом через передние ноги

лошадь по манежу, где за пределами круга разложены в беспорядке жерди. Она должна переступать через них, а последние жерди преодолеть при выходе из манежа. И опять лошадь нужно наградить за послушание. В течение этого периода (12—14 дней) приучения, предваряющего работу на корде, у животного вырабатывают необходимые условные рефлексы, причем спокойно, без перенапряжения нервной системы животного.

Средства управления при работе на корде. Действия бича являются подготовкой к шенкелю и хлысту всадника, подготовка к восприятию повода осуществляется с помощью корды, капцунга и развязок.

При работе на корде тренер полагается только на свой глаз и ощущения руки, потому что непосредственный контакт с телом лошади отсутствует. Капцунг перекладывает воздействие корды на относительно менее чувствительную костистую часть морды, так что рот предохраняется от слишком сильного воздействия ру[illegible] которого не всегда удается избежать.

Работая на корде, пристегнутой к удилам, можно вызвать травму язык[illegible] либо лошадь начнет кривить нижнюю челюсть. Кроме того, набор корды, пристегнутой к трензельному кольц[illegible] не способствует выработке правильного упора в повод.

При работе на корде необходимым вспомогательным средством является голос. Следует произносить одни и те же команды одним тоном, делая [illegible] одновременно с движениями корды. Со временем лошадь научится выполнить требуемое при самом легком во[illegible] действии.

Когда лошадь научится по голо[illegible] тренера двигаться вперед по лин[illegible] круга, помощник с бичом может вой[illegible] в центр круга. Конец бича должен п[illegible] началу указывать на круп лошад[illegible] позднее, когда работа становится б[illegible] лее уверенной, — на скакательный с[illegible]

Чтобы выслать лошадь, человек [illegible] бичом взмахивает им сзади-снизу в[illegible] ред вверх по направлению к задним ногам, чтобы посыл шел сзади впер[illegible] При этом предпочтительнее не касат[illegible] я тела лошади.

Каждое свое требование тренер сопровождает голосом. Для остановки, ко[illegible] торая лишь впоследствии, при участ[illegible] высылающих средств воздействия превратится в стойку, человек с би[illegible] остается на своем месте. Положение б[illegible] ча не меняется и тогда, когда [illegible] шадь начинает спешить или даже бросается вперед. Если какая-то ошиб[illegible] ка была совершена раньше, теперь са[illegible] мое время ее исправить. Лошадь долж[illegible] на хорошенько привыкнуть к виду би[illegible] ча, в противном случае она будет [illegible] буждаться всякий раз, когда вы захо[illegible] тите воспользоваться бичом как высы[illegible] лающим средством.

Чтобы сократить темп движения, укоротить шаг или остановить лошадь, [illegible] ер, успокаивая ее голосом, одновременно мягко набирает и отдает корду или слегка покачивает ее. Надо [illegible] ды происходило в тот момент, когда внутренняя задняя нога отрывается [illegible] и выносится вперед. Это [illegible] вращает смещение задних ног [illegible] следа, что может повлечь за собой нарушение свободы движений. [illegible] кордой должны точно учитывать ритм движения.

[illegible] началу многие лошади пытаются [illegible] даться в сторону. В таких случаях [illegible] ер должен прочно стоять на месте [illegible] жать лошадь к продвижению впе[illegible] энергичным возгласом. Помощник [illegible] сзади лошади и сопровождает [illegible] а тренера взмахами бича около ее [illegible] ательных суставов. Но касаться [illegible] м он будет лишь в том случае, если [illegible] на не послушается голоса тренера. [illegible] а лошадь опять спокойно движется по кругу, помощник возвращается [illegible] свое место.

Успех придет быстрее, если человек [illegible] бичом будет реагировать на самые [illegible] е признаки непослушания. В [illegible] случае бывает достаточно сделать [illegible] лишь шаг в сторону лошади, [illegible] бы побудить ее продвигаться вперед. Так же следует себя вести, [illegible] лошадь останавливается.

Часто лошадь, пытаясь освободиться от корды, бросается внутрь круга. [illegible] означает, что в первые занятия [illegible] ер не очень заботился о сохранении лошадью линии следа. В этом слу[illegible] взмахивать бичом нужно сверху [illegible] и при необходимости касаться [illegible] чиком бечевы плеча и шеи лошади. [illegible] временно тренер заставляет кор[illegible] звиваться змейкой в направлении [illegible] лошади. Это побудит лошадь [illegible] ся на линию круга.

[illegible] и лошадь постоянно сильно ло[illegible] тся на корду и тянет ее наружу, [illegible] р должен, слегка набирая и от[illegible] корду, научить лошадь легкому [illegible] у. В таком случае корду надо пристегивать к внутреннему кольцу [illegible]

[illegible] от избытка энергии, а при неправильной подготовке и от страха бросаются вперед. Таким лошадям надо дать возможность «выбегаться». Точно так же лошади нужно дать попрыгать и «покозлить», чтобы она освободилась от скованности в мускулах. Надо только следить, чтобы круг для лонжирования был достаточно большим (радиус 8—11 м) и лошадь не скользила на грунте. Затем тренер голосом успокаивает ее.

Ни в коем случае не следует пытаться усмирить лошадь резкими рывками корды. У разгоряченной лошади болевые ощущения вызовут только усиление спасательного инстинкта, и она захочет убежать.

Работа с лошадью на корде. Когда лошадь будет приучена к корде, можно приступать к самой работе.

При сохранении равномерности [illegible] и, следовательно, стабиль[illegible] и путем активного высыла[illegible] ния развивают толчковую силу задних ног лошади. В результате она будет дальше выносить вперед задние ноги, более мощно отталкиваться ими и, наконец, активнее идти на повод. Так будет положено начало упору в повод. Задние ноги будут активнее участвовать в работе, для чего больше вытягиваться и сгибаться. Следствием этого будут энергичные колебания спины. Суставы будут становиться более гибкими, а ноги эластично, пружинисто отталкиваться от земли. Придет свобода, раскрепощенность. Вот такой стереотип движений следует развивать работой на корде.

Во время первого занятия развязки нужно пристегнуть на такую длину, чтобы они позволяли лошади сохранять естественную, совершенно свободную осанку. Тогда при высылании лошадь будет вытягивать шею и искать повод внизу. Слишком длинные развязки нецелесообразны, потому что п этом случае взять повод лошади не удается. Позднее длинные развязки будут применяться только для разминки.

По мере того как лошадь будет обретать способность, сгибая суставы задних конечностей, при полном сохранении чистоты такта и энергичности хода лучше нести себя, развязки будут несколько укорачиваться.

Наружная развязка будет несколько длиннее в соответствии с линией окружности, по которой движется лошадь. Настает момент тренеру самому взять в руки бич. Этим самым гарантируется полное совпадение движений корды и бича. Следует обратить внимание на то, чтобы внутренний глаз лошади постоянно был прикован к движениям бича.

В следующие недели работают над закреплением свободных, энергичных движений, переменой темпа и остановками с помощью описанных выше приемов, которые по возможности нужно упрощать. При сокращении темпа и остановках по мере увеличения гибкости задних ног нужно включать высылающее воздействие бича.

Если лошадь научилась самостоятельно сохранять стабильную позу, это означает, что настал момент для подъема в галоп с рыси. Тренер легким натяжением корды поворачивает лошадь чуть-чуть в центр круга, а затем выпускает корду одновременно с высылающим взмахом бича и возгласом «Галоп!» Причем делать это надо в момент вынесения вперед внутренней задней ноги. В момент отдачи корды создается степень постановления, благоприятная для перехода в галоп, так что свободно рысящая лошадь сразу начинает равномерно галопировать. Позднее для подъема в галоп будет достаточно одного лишь голоса.

Галоп предъявляет более высокие требования к способности лошади самостоятельно сохранять нужную осанку, поэтому выполнять его нужно по как можно более широкой окружно и для начала делать не более 5—10 к гов. Поначалу вообще лучше галопи ровать короткими репризами, зато чаще переводить лошадь в рысь п я поднимать в галоп, чтобы закрепить у нее нужную реакцию на действ тренера.

Если лошадь нужно опять переве ти в рысь, тренер слегка выбирает кор ду, нарушая ритм галопиро сопровождает свои действия успокаи вающими возгласами.

Самостоятельный переход с галоп на рысь говорит о том, что лошадь еще не уравновешена. Такой лошади надо дать возможность спокойно порысить, восстановить равновесие, а потом мож о снова поднять ее в галоп.

Осанка, которая вырабатывается у лошади во время рыси и галопа, н приемлема для шага. Поэтому перед длинной паузой на шагу развязки нужно отстегнуть.

Шаговую работу вообще лучше делать на корде, в противном слу есть риск ухудшить такт и захват про странства.

Каждого работающего на корде время от времени должен контролиро вать специалист, находящийся за пре делами круга. Оттуда лучше заметны недостатки (слабое боковое сгибани выход задней ноги из следа, чрезмер ное обременение наружного плеча, н верное положение головы).

Главный принцип этого периода р боты — не жалей времени! Форсиро ванная работа может впоследствии жестоко отомстить за себя и повлият на уровень достижений лошади в б дущем. От правильного построени этого учебного отрезка, от медленного и осторожного, соответствующего воз можностям лошади повышения требо ваний зависит, приступит ли молодая лошадь к периоду работы под всадни ком подготовленной, со здоровыми нервами и в соответствующей физиче кой кондиции.

помните работа на корде обяза ведется при полном и правиль- гнанном снаряжении!

рвая заездка. Приучить лошадь всадника и элементарным сред управления крайне важно для йшей подготовки.

и молодая лошадь при работе де научилась двигаться непри но и под воздействием высыла- средств управления умеет брать , то наступило время познако ее с весом всадника. Хорошо, ес будет легкий, гибкий и крепко ий всадник и первые упражне- будут проводиться в конце заня

перь на шею лошади нужно на- ремень, а развязки закрепить на длину, как во время самых пер- роков при работе на корде. еред первой попыткой сесть на дь ее нужно поводить на корде в роны, причем в левую нескол ьше обычного, чтобы она устала риняла остановку как облегче- Всадник подходит к тренеру, ко- находится около лошади на ли- круга. Конюх или спортсмен, к му лошадь уже привыкла, дер наготове горсть овса или како- лакомство.

ошадь, постоянно получая награ- за мельчайший успех, постепенно ыкает к попыткам всадника сесть о. Сначала она получает лаком- за то, что спокойно стояла на мес- ока всадник, опираясь на холку и нюю луку, слегка подтягивался, отрывая, впрочем, ног от земли ша больше не реагирует на та- движение, то спокойно воспримет ноги всадника в стремя я лошадь угощением, спорт- все больше опирается на стремя выше отрывается от земли, пока он не ляжет на седло. Если ло- при этом наградят и отвлекут ее шне пригоршней овса, то она со- т полное спокойствие и при таком увеличении веса в седле. Само собой разумеется, что если лошадь обнаружит беспокойство, всаднику надо сразу прекратить попытку сесть в седло и отступить на шаг.

Если лошадь спокойно воспринимает лежащего на седле спортсмена, он должен попробовать делать правой рукой медленные движения вдоль наружной стороны лошади, словно перекинутой через ее круп ногой. Если лошадь и при этом остается спокойной, то спортсмен медленно поднимается и очень осторожно садится в седло. В течение всего этого процесса лошадь должна спокойно есть овес.

Когда всадник сядет в седло, помощник помогает ему взять стремя, а затем начинает постепенно отступ с овсом в руках, стараясь побуди лошадь пойти за ним следом, поскольку лошадь лучше переносит тяжесть в седле в движении, чем стоя. Тренер, держащий в руке корду, следует за лошадью несколько шагов, а затем возвращается в центр круга и занимает свое место.

Движение по кругу пока полностью зависит от тренера, держащего корду, который заботится о посылке лошади вперед, если она начнет упираться или «козлить». Всадник пока не берет в руки поводьев. Он гибко, но абсолютно пассивно следует за движениями лошади. Если лошадь перешла в рысь, он принимает позу полупосадки. Если тренер внимателен и лошадь была правильно подведена к этому моменту, она не будет пытаться сбросить всадника. Если же она все-таки попытается это сделать, всадник должен сомкнуть колени и ухватиться руками за ремень, надетый вокруг шеи.

Ни под каким видом он не должен дать себя сбросить. Если это все-таки произойдет, на лошадь тут же должен сесть спортсмен с очень крепкой посадкой, чтобы она не научилась освобождаться таким образом от неприятной тяжести. А делать это она будет

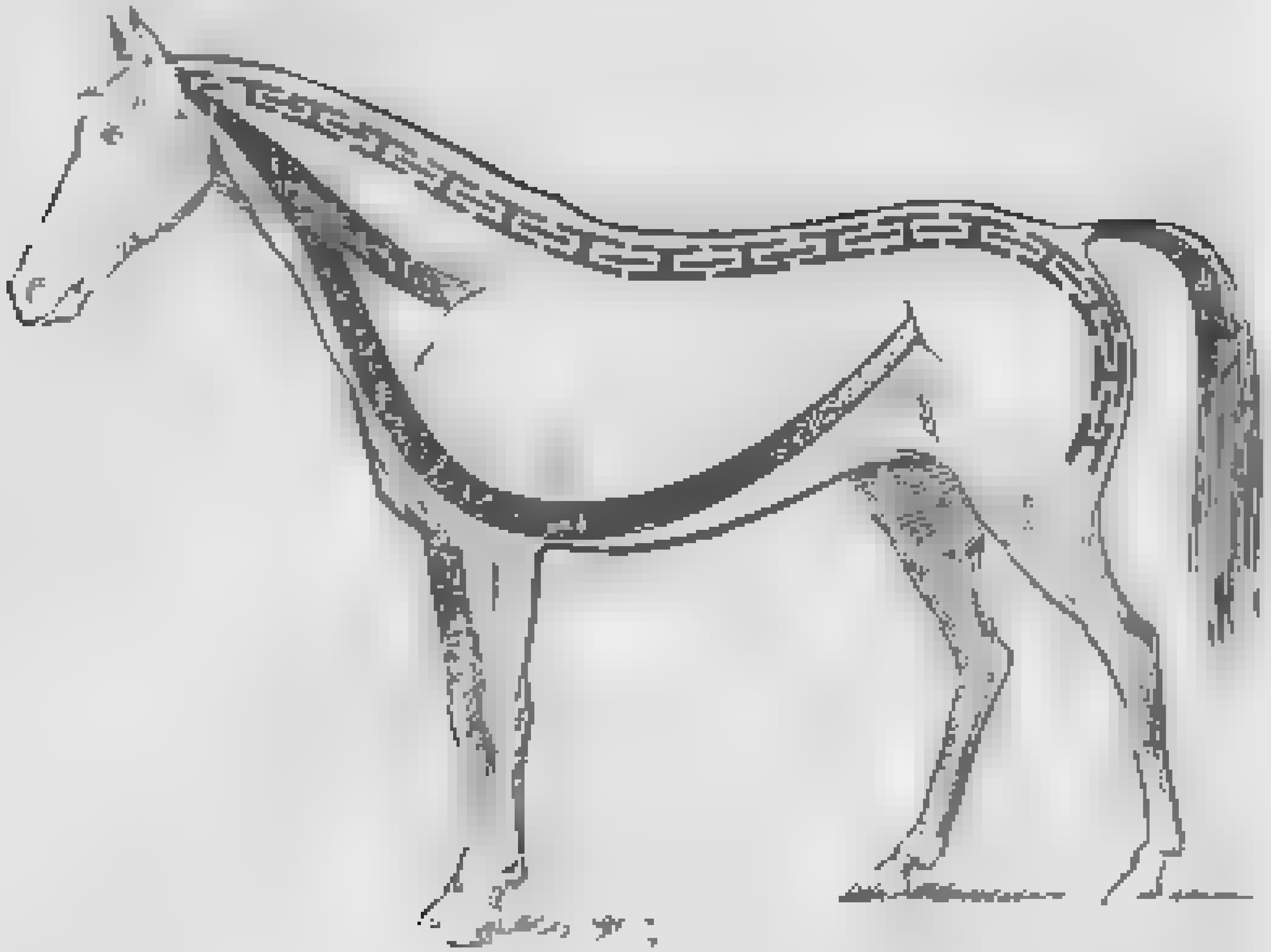


Рис. 44. Мышечное кольцо

всегда, если не встретит с первого же раза решительного отпора.

Первые упражнения под всадником следует выполнять движением налево. Достаточно пройти несколько кругов с одной остановкой, во время которой всадник оглаживает лошадь, давая ей лакомства и разговаривая с ней добрым, успокаивающим тоном. Если после остановки лошадь проделала еще несколько кругов рысью, урок можно считать оконченным. Всадник осторожно проносит правую ногу над крупом, опираясь на руки, вынимает левую ногу из стремени и медленно соскальзывает на землю.

Прекращение работы и возвращение в конюшню после хорошо выполненных упражнений всегда самая эффективная награда для лошади.

Влияние веса всадника. Поскольку организм лошади природой не был предназначен для несения дополнительного веса, то поначалу под влиянием увеличивающейся нагрузки мускулы лошади судорожно сжимаются, особенно спины. Это крайне отрицательно влияет на ход и осанку лошади.

Когда мы говорим об очень важной для лошади мускулатуре спины, то имеем в виду целую группу мышц, т. е. большое количество зависящих друг от друга по своему действию мускулов, которые в практике верховой езды можно рассматривать как проходящую вдоль всего корпуса лошади линию мышц (рис. 44).

Расположенная в нижней части тела мышечная группа также состоит из множества отдельных мускулов, которые не только поддерживают грудную клетку, но и влияют на вынос передних ног, а также на процесс [illegible]

Сгибатели и разгибатели образуют вместе как бы мышечное кольцо, которое связывает передние и задние

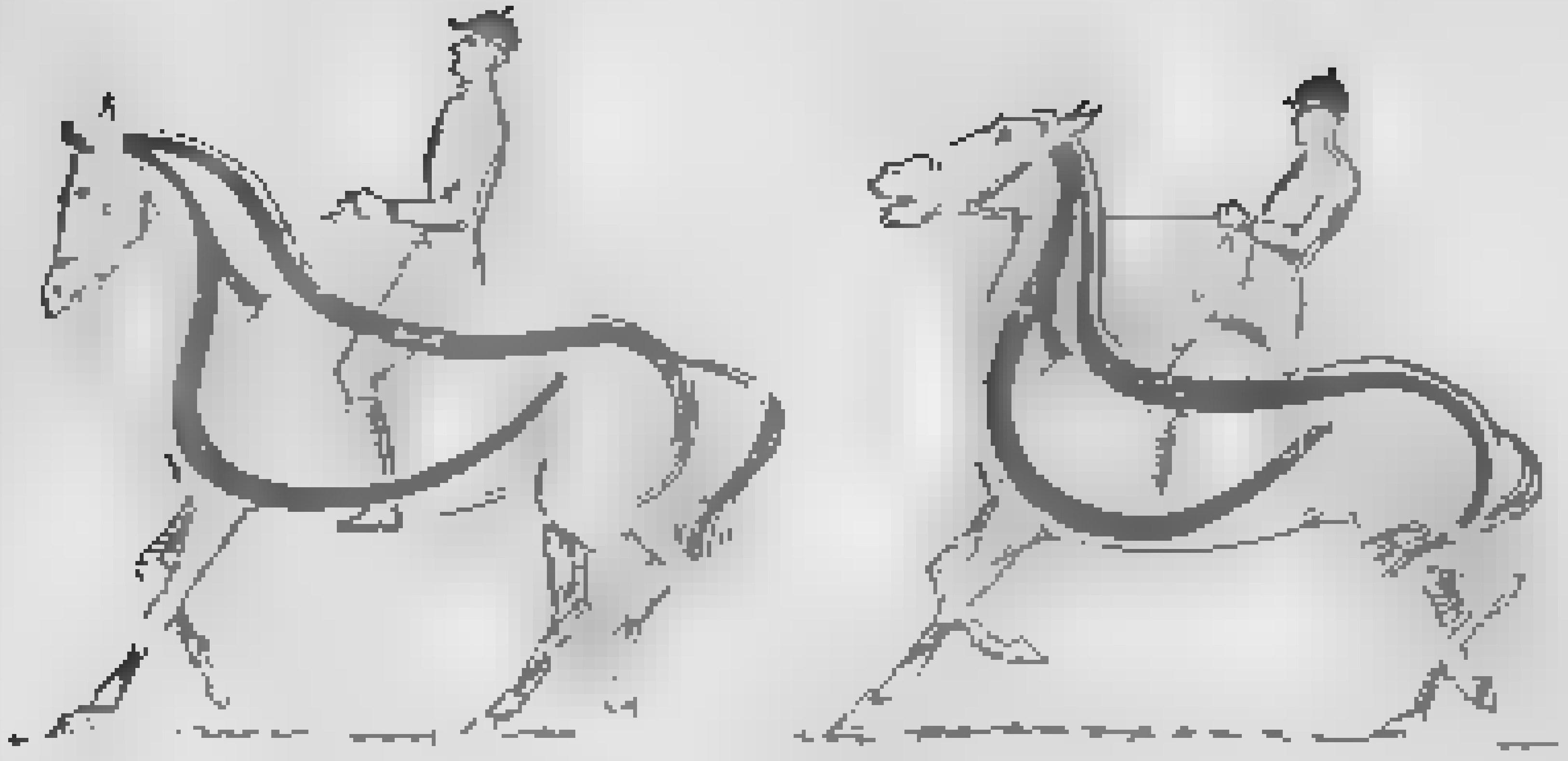


Рис. 45. Скованная мускулатура

и благодаря которому они взаимодействовать. Если сгиба разгибатели сжимаются одновременно, возникает судорожное напряжение всего корпуса. Спина напря жена, позвоночник закрепощен. Такое [illegible] вся мускулатура [illegible] (рис. 45). Они слишком высоко не олову (оленья шея) и тянут зад оги по земле. Если не говорить о шенно не выезженных лошадях кой недостаток, причем устраняе с большим трудом, встречается всего у лошадей, период привы я которых к весу всадника и по ующий период естественной рыси ыли достаточно продолжительны. Закрепощенная спина — од и из езных недостатков, который повлечь за собой искажение подготовки и спортивной карьеры и. На такой лошади всадник не может свободно сидеть, а тельно не может правильно ять и средства управления.

взрослых лошадей это явление ется в различной степени и, правило, в тех случаях, когда лошадь седлают после длительного покоя. Вот почему всадник, прежде чем начать работу, должен снять напряжение ее мускулатуры. Каждая тренировка начинается с разминки.

Если ни сгибатели, ни разгибатели не напряжены, они работают в четкой координации друг с другом. Степень их эластичного напряжения обусловливает соответствующую степень подведения задних ног под корпус и положение головы и шеи.

Из всего сказанного можно сделать некоторые выводы, которые следует принципиально учитывать при подготовке лошади.

Заездку молодых лошадей, особенно со слабой спиной, нужно поручать как можно более легкому всаднику. Лишь по мере укрепления мускулатуры спины, примерно после окончания первого года подготовки, на лошадь может сесть более тяжелый всадник.

Всадник должен всячески избегать действий, вызывающих закрепощенность мускулатуры. Для этого необходимо мягко садиться в седло, гибко следовать за движениями лошади, а на молодых лошадях и имеющих привычку напрягать спину почаще ездить на облегченной посадке.

Разминка должна включать упражнения на раскрепощение мускулатуры, которые побудят лошадь расстабить мускулы и пойти ровно, с вытянутой и опущенной головой, эластично пружинящей спиной и спокойно раскачивающимся хвостом. Лучше всего можно проконтролировать такое состояние, дав возможность лошади на рыси «попросить» более свободный повод из уступающей руки всадника.

Если в ходе подготовки из-за слишком форсированной работы опять возникнет напряжение спинной мускулатуры, надо тотчас снизить нагрузки и заняться восстановлением правильной работы спины.

Первые упражнения под всадником. Молодая лошадь в течение по меньшей мере 6—8 недель наряду с очень полезным для ее здоровья продолжительным пребыванием в леваде ежедневно по часу работала на корде. В течение значительного времени так и будет продолжаться, потому что упражнения под всадником, которые мы всегда откладываем на самый конец занятия с учетом состояния спины лошади и ее общей усталости, будут выполняться лишь 10—20 мин. с многократной переменой направления.

Если из-за слишком долгой работы под всадником у лошади возникает закрепощенность в мускулах, еще не привыкших к такой нагрузке, то ее нужно снимать, делая частые периоды шага.

Большое внимание надо уделять седланию молодой лошади. В паузах всадник поправляет съехавшее седло, стараясь, чтобы его самая глубокая точка находилась над 15-м позвонком.

Если седло съезжает назад, лучше всего применять нагрудный ремень (лямку).

Для молодой лошади полезно, чтобы на ней по возможности раньше начали ездить по прямой линии, потому что бег по кругу на корде — даже при самом большом радиусе этого круга — подвергает слишком большой нагрузке внутреннюю заднюю ногу.

Здесь прежде всего происходит знакомство с высылающими средст ми воздействия и лишь потом со с живающими. С помощью нескол промежуточных ступеней вырабатыва ется условный рефлекс: одновремен давление обоими шенкелями — дви жение вперед. Для этого всадник должен вооружиться достаточно длинным хлы стом (1 1 м).

Сначала всадник прикладывает этот хлыст к боку лошади за своим шенкелем в тот момент, когда тре держащий корду, подает до команду к движению, ей уже хорошо знакомую. Постепенно тренер исклю чает голосовой сигнал и остается только воздействие хлыста, побужда щее лошадь к движению вперед. Т но так же воздействие хлыста св вается с давлением шенкелей, и пос пенно действие хлыста исключается. Разумеется, при выработке этого флекса можно было бы искл хлыст. Но мы включаем хлыст в цепь для того, чтобы сформировать одно нужный нам условный рефле хлыст — движение вперед.

Понятно, что действие высылаю го средства управления должно кратиться тотчас же, как тольк шадь выполнит требование. Шп пока абсолютно неуместны. Высы щее воздействие веса всадника т пока применять не следует. Пока н вая реакция на высылающую ра шенкелей не закрепилась, тренер жен держать лошадь на корде и по янно поправлять ее при нежел идти вперед. Упражнения на з пление этого навыка нужно пр жать и тогда, когда лошадь знак со сдерживающими средствами у вления.

Как уже говорилось, во время вых упражнений под всадником ра вязки нужно пристегивать на т же длину, как во время первых ур на корде. Развязки не дают лош слишком сильно гнуться в боку и ставлять шею, вообще поддержива

ание. Она практически не может вытягивать шею и голову и од о помогают лошади взять

рь всадник берет повод, но тобы ни в коем случае не повре- рта лошади, давая ей возмож- самой определять свою осанку. алу для ознакомления лошади нем повода также используют анды голосом и кордой. При всадника переводит рысь в шаг, лошади «набежать» на спокой лишь слегка сдерживающую ру- бо прекращает рысь, чуть-чуть я и отдавая повод. Если лослушается при этом корды и голоса тренера, то значение действий м станет для нее понятным скоро. После этого нужно по- яться самостоятельно, стараясь чить набор и отдачу поводьев сгибанием и разгибанием паль-

ая лошадь сдерживающему ствию повода, всадник не до пока усиливать давление туловищ давлению на спину молодая ло- будет сопротивляться. Поэтому стараться сохранять облегченную с переносом большего упора ви, чтобы распределить свой вес им сторонам корпуса лошади. реход к самостоятельной езде ла такая езда проходит на пла в манеже, но не по прямоугол а по овалу. Отстегивать лоша ы надо тогда, когда она сохра- абсолютное спокойствие при по- всадника в седло, правильно ует на высылающие и сдержи- воздействия, а роль тренера, о корду, становится все более ой. Если к тому же вы пр использовали паузы во время рования, чтобы поводить ло- с отстегнутыми развязками по , а также делали аналогичные ения в конце уроков, но уже авая инициативу всаднику, то, когда она в один прекрасный день после работы на корде с полчаса пошагает без корды и развязок, это отнюдь не явится для нее волнующим чрезвычайным происшествием.

Очень полезно в течение нескольких дней кому-нибудь выезжать в манеж к концу урока на опытной лошади — соседке по конюшне вашей молодой лошади. Она сыграет роль вожака. Если молодая лошадь уже привыкла доверять своему спокойному и опытному товарищу, то можно решиться даже на прогулку с обеими лошадьми.

Цель следующего этапа подготовки — восстановление непринужденной, естественной осанки лошади, а также свободы, уверенности и правильности ее движений. При езде по прямой линии лошадь заново обретет под всадником свои естественные ход и осанку и тем самым восстановит эластичность мускулов спины, напрягшихся при посадке всадника в седло.

При выездах на природу тренер всегда должен иметь в виду эту главную цель, но, разумеется, одновременно и приучать лошадь к окружающей среде, всегда выбирая новую дорогу. Аллюр, наиболее способствующий раскрепощению мускулатуры, — это рысь.

Поводья должны быть такой длины, чтобы всадник имел легкий контакт со ртом лошади, а она не могла упираться в удила, не находила поддержки в руке всадника. Если лошадь в этот период научится без такой поддержки находить равновесие, опираясь только на свои четыре ноги, она сумеет обрести естественный постав, будет, как говорится, «нести себя». Мышцы лошади, которая уже уравновешена, не должны быть скованы.

Так молодая лошадь достигает состояния непринужденности и свободы, в котором она движется, напрягая свою мускулатуру лишь настолько, насколько это необходимо, сохраняя естественное равновесие, вытянув шею и опустив морду при отданном поводе. Эту стадию подготовки должна обязательно пройти каждая лошадь! Правильно подготовленная лошадь по воле всадника умеет в любой момент обрести такое состояние. Проводимая в течение многих недель работа на спокойной, естественной рыси поможет лошади восстановить равномерный такт движений, который она приобрела еще работая на корде без всадника, а заодно укрепить мускулатуру спины и задних конечностей.

Если молодая лошадь предлагает нам галоп, дайте ей немного погалопировать, но не включайте галоп в качестве обязательного компонента в программу занятий, иначе возникнет опасность перенапрячь лошадь и вызвать недопустимое на этом этапе подготовки закрепощение мускулатуры. Пусть лошадь погалопирует и перейдет в рысь, когда сама захочет.

В этот период работы с молодой лошадью длительные шаговые репризы идут с совершенно отданным поводом. Этим достигается спокойный шаг с хорошим захватом пространства. Первый контакт с поводом на шагу можно потребовать от лошади лишь после по крайней мере четырехмесячной подготовки.

Когда лошадь найдет естественное равновесие и достигнет состояния непринужденности, всадник, обладающий гибкой и мягкой посадкой, может нормально сесть в седло. Спина лошади уже не будет напряжена. Если же молодую лошадь готовит всадник, посадка которого в отношении гибкости и умения следовать движениям лошади оставляет желать лучшего, то ему лучше сохранять облегченную посадку до тех пор, пока не станет более определенным контакт с поводом и спина не начнет «работать», позволяя сидеть мягче и удобнее. Преждевременная езда сидя в седле учебной рысью может помешать работе спины и отрицательно сказаться на движ ях лошади, нарушить такт и захв пространства.

От пассивности к активной деятельности. Находясь на пастбище шадь, ничем не принуждаемая, вкладывает в свои движения ровно столько энергии, сколько ей в данный мент необходимо. Однако этого не статочно для спортивной подготовки. Вот почему следующая задача всадника заключается в том, чтобы побуд вяло работающую мускулатуру к а тивной деятельности, т. е. в активн высылании лошади.

Поскольку молодая лошадь еще не знакома с высылающим воздействием веса всадника — и с этим еще придется несколько подождать, — но ей уже известно высылающее действие ше келей в ритме движения, то всадник должен воспользоваться шенкелями, чтобы побудить задние ноги к бо энергичному движению вперед. Тем самым будет достигаться энергич отталкивание от земли и вынос зад ног ближе к линии, на которой находятся центры масс лошади и всадника. Под влиянием попеременного высылающего воздействия шенкелей торые оказывают короткое давл как раз в момент вынесения впер соответствующей задней ноги, лош должна при сохраняющемся р движения несколько удлинить шаги. Эти упражнения развив толчковую силу задних ног и спо ствуют тому, что они все больше водятся под корпус лошади и все в большей степени принимают на себ вес ее тела. Тогда и передние ноги лучают возможность делать более св бодные и широкие движения.

Более энергичное отталкивание подведение задних ног под корпус ставляют лошадь вытягивать шею вп ред-вниз, что постепенно приводит упору в повод. Под высылающим действием шенкелей лошадь вол повод, и это удается ей тем легче, ч льнее всадник отказывал ей чалу в поддержке поводом, по- и самостоятельно найти равно-

о сих пор рука всадника всегда ала желанию лошади вытянуть . Теперь всадник, высылая ло , будет слегка придерживать по , заставляя ее взять удила. Ло вчает приобретать упор в по . На данном этапе подготовки очень о, чтобы всадник не мешал ло искать удила. Любой резкий на вольев означал бы отпугивание ди от доверчиво принятого же

тобы иметь чуткую, мягкую руку, обладать гибкой посадкой и быть ю раскрепощенным. Только [illegible] а открытыми пальцами, включая ржнвающий повод большой дают возможность рукам нахо я в одном ритме с движениями и и делать для нее упор в повод можно более приятным. Причем ия рук должны быть не замет я стороннего наблюдателя.

ходе дальнейшей работы с раз [illegible] и подготовки наблюдается наи распространенная ошибка — ком сильное воздействие руками. садник наивно полагает, что таким образом добиться сбора раскрепощенности лошади мож ть по различным признакам, е должны быть известны всад . Эти признаки — следствие пра й работы.

Лошадь отжевывает [illegible] вильное воздействие рук.

Лошадь отфыркивается ся в виду свободный долгий с отфыркиванием. Это происходит тогда, когда начинают раскрепощенно работать мышцы, прикрепленные к ложным ребрам. Расслабление реберной мускулатуры вместе с подведением задних ног способствует тому, что шенкель всадника лучше прилегает к бокам лошади.

Но в первую очередь раскрепощенность сказывается на осанке и ходе лошади. Спина колеблется эластично и энергично, поэтому всаднику мягко и удобно сидеть. Эти колебания естественно сдвигают его в самую нижнюю точку седла, он может сидеть не облегчаясь, его больше не подбрасывает.

Дальнейшее подведение задних ног под корпус лошади вызывает уже чуть большее сгибание суставов задних ног и перенос на них части тяжести, которая падает на передние ноги. Это дает всаднику ощущение [illegible] лошадь как бы приподнялась спереди. В связи с этим возникает относительный подъем передней части лошади, т. е. ее свободно вытянутая шея, которая раньше была направлена только вперед, теперь несколько при [illegible]

В течение следующих недель подготовки всадник должен полностью сосредоточиться на воспитании доверия у лошади к руке всадника, укреплении контакта с поводом, что достигается лишь с помощью активных шенкелей, попеременно высылающих в ритме движений лошадь и сохраняющих постоянный мягкий контакт с ее телом, а также почти незаметного смыкания и размыкания пальцев спокойных рук, мягко ведущих повод.

Лошадь, достаточно подготовленная, чтобы приобрести описанные осанку и ход, сама приглашает всадника глубоко сесть в седло. Значит, [illegible] высылающее воздействие туловища всадника.

Воздействие весом заключается в том, что всадник больше выпрямляется, как бы вытягивается в седле при одновременном напряжении поясничной мускулатуры. Колено и каблук оттягиваются вниз, сильнее сокращаются икроножные мышцы, что, естественно, ведет к усилению действия шенкелей. При напряжении поясницы увеличивается давление седалищных костей, направленное сзади вперед и воспринимаемое лошадью как мягкий толчок вперед, связанный с воздействием шенкелями.

На следующих этапах обучения высылающее воздействие весом всадника приобретает все большее значение как для ускорения движения, так и для его прекращения. В обоих случаях, как и на всех промежуточных ступенях, высылающее воздействие весом остается в принципе всегда одним и тем же, хотя и имеет множество нюансов в силе и продолжительности. Результат этого воздействия зависит в основном от того, как оно взаимодействует с работой повода.

В самом начале подготовки лошадь, побуждаемая к остановке только знакомым ей воздействием поводом, постепенно замедляла движение и останавливалась. Позднее достигшая раскрепощенности и ищущая удила лошадь останавливалась быстрее благодаря шенкелям, побуждающим задние ноги к подведению под корпус. Причем на манежной глубокой посадке масса всадника уже нагружала задние ноги. В ходе дальнейшей подготовки высылающее воздействие шенкелей и веса всадника заставляет лошадь мягко и плавно встать в повод. При этом попеременное воздействие шенкелей в ритме движений лошади при одновременном напряжении поясничной мускулатуры продолжается до тех пор, пока под влиянием легкого набора и отдачи поводьев также в ритме движения она не остановится. Тогда действие шенкелей прекращается, и лошадь только с помощью поясницы всадника «надвигается» на повод. Всадник помогает лошади обрести равновесие в стойке, слегка выдвигая согнутые мизинцы в направлении рта лошади. Таким образом почти незаметно расширяется рамка (см. ниже), но контакт с поводом теряется.

Высылающее воздействие весом всадника, если его применять неправильно, может на данном этапе привести к отрицательным последствиям. Поэтому разъясним этот момент подробнее.

При напряжении поясничной мускулатуры центр тяжести всадника из-за легкого наклона туловища назад смещается к задним ногам лошади. Одновременно напрягшиеся шенкеля подталкивают задние ноги лошади дальше под ее корпус. Суставы задних ног из-за смещения веса оказываются нагруженными больше и поэтому больше сгибаются. Распрямление их будет тем более энергичным, чем больше они были согнуты. Энергичность хода получит дальнейшее развитие, если подведенные с помощью шенкелей задние ноги в опорной фазе будут нагружены больше, что достигается как усилением воздействия весом, так и давлением шенкеля при выносе же соответствующей задней ноги лошади вплоть до опорной фазы.

Эта усиленная нагрузка на задние ноги не должна, однако, быть продолжительной, иначе мы получим эффект, противоположный желаемому. Стремясь избежать длительной нагрузки, лошадь перестает подставлять под себя задние ноги. Вследствие этого вся тяжесть падет на передние ноги. Кроме того, может возникнуть опасность, что лошадь прогнется в спине и закрепостится в таком положении. Усиление нагрузки на задние ноги с помощью воздействия весом всадника должно прекратиться тотчас же, как только он почувствует, что цель достигнута. Тогда принимается нормальное положение в седле и продолжи [illegible] воздействия шенкелей ограничится фазой выноса ноги вперед.

РАЗВИТИЕ ХОДА

К концу первоначальной подготов воночник лошади должен обре гибкость в боковом сгибании. ик к этому времени должен до я от лошади послушания сред м управления, становящегося все ее тонким. Все это оказывает влия а развитие хода.

ЭТАП ОТРАБОТКИ РАБОЧЕЙ РЫСИ

Итак, лошадь достигла раскрепо ия и восстановила под всадни свою естественную рысь. Дальней я работа направлена на то, чтобы илением высылающих средств йствия при сохранении равномер такта лошадь увеличила захват ранства, надо заставить ее под ные вперед задние ноги больше ть в опорной фазе. В результате ение нескольких недель естестве ысь превратится в рабочую.

личительный признак рабочей — более высокий темп по срав ю с тем, который предлагает сво дущая лошадь на естественной. Задача всадника поддержи это прибавление с помощью по й средств управления. Высы ие воздействия включаются вся раз, когда лошадь попытается от ться от заданного ей темпа.

кольку захват пространства и движений у всех лошадей раз , нельзя выразить в точных циф так сказать, меру рабочей рыси ка ввести здесь какие-то единые тели привела бы к серьезным кам. Будем просто исходить из что темп рабочей рыси опреде я механикой движений данной [illegible] рыси [illegible] учебный аллюр лошади. Она является основой для развития средней рыси и собранной рыси, необходимой подготовкой к галопу и шагу.

Рабочая рысь должна быть равномерной, живой, с хорошим захватом пространства. Это свойство у каждой лошади выражается по-разному и является для нее индивидуальным.

Живой и энергичный ход не следует путать с торопливостью. Захват пространства и такт ставят границу оживленности хода. Если же лошади приходится выполнять требования, превышающие ее возможность захватывать пространство, она пытается делать большее количество шагов в единицу времени, теряя такт и равномерность движения. Лошадь начинает спешить (частить), делать более короткие шаги и может даже вообще ос [illegible]

К развитию рабочей рыси на тренировке приступают лишь после того, как лошадь прошагает (не менее 12—15 мин) с отданным поводом, затем непринужденно походит естественной рысью. Для перехода в рабочую рысь средства управления постепенно, с учетом индивидуальной чувствительности лошади становятся более четкими. Но нельзя переходить ту границу, за которой теряется равномерный такт. В общем, правило таково: переход от естественной рыси к рабочей означает ее усиление. Более энергичное отталкивание и вынесение вперед задних ног определяют удлинение шагов. Количество же шагов в единицу времени остается тем же, что и на естественной рыси.

Однако случается довольно часто, что лошадь начинает спешить или даже подхватывать всадника, если ей больно, если она застоялась (это бывает и с теми лошадьми, которые не получают достаточной разминки на естественной рыси) или просто не хочет слушаться. Тогда всадник должен отрегулировать ее ход, что лучше всего удастся, если он сохранит облегченную посадку и пассивный шенкель, а поводья слегка укоротит и будет сжимать и разжимать кулаки, мягко сдерживая лошадь.

Совершенно неправильно в таких случаях поднимать вверх руки и дергать повод на себя. Грубые действия рук, жесткие, болезненные одергивания способны поколебать доверие лошади к руке всадника и нарушить устанавливающийся контакт с поводом.

Если вы сидите на молодой лошади, от которой можно ожидать каких-нибудь выходок, то возьмите повод немного короче низко опущенной и больше выдвинутой вперед рукой, сохраняя контакт со ртом лошади. Это наилучшая возможность избежать резких рывков поводом.

Если лошадь вскоре успокоилась, можно опять удлинить повод, придав рукам их обычное положение.

Всадник, таким образом, должен для каждой ситуации выбирать длину поводьев и всегда стремиться вернуться к относительно длинному поводу, как только лошадь успокоится.

Иные лошади бывает из-за какого-то внутреннего напряжения бросаются вперед, а иные упираются. Если в первом случае лошадь нужно успокоить голосом, оглаживанием, предлагая ей равномерный и по возможности спокойный темп, то во втором надо сначала отыскать причину нежелания лошади двигаться. Возможно, лошадь быстро устает. Здесь помогут частые перерывы на шагу или уменьшение нагрузки. Если всему виной флегматический темперамент, то придется прибегнуть к хлысту и шпорам. Однако наказание должно тотчас же прекратиться, а рука полностью уступить, как только лошадь пойдет вперед или перепрыгнет препятствие. Очень важно в это мгновение голосом и оглаживанием похвалить лошадь — это даст ей понять, чего, собственно, от нее требовали. К сожалению, это правило, основывающееся на данных зоопсихологии, часто нарушается из-за небрежности или недомыслия. Настоящий всадник постоянно ищет повод похвалить свою лошадь.

Переходы из одного аллюра в другой в этот период еще не так точны, как у подготовленной лошади, но в основе должны выполняться правильно.

При переходе из шага (на этой ступени подготовки он всегда выполняется с отданным поводом) в рысь нужно постепенно набрать повод, чтобы шея и голова лошади приняли положение как на рыси. Затем одновременным давлением обоих шенкелей (сила давления зависит от чувствительности лошади) дается сигнал к подъему в рысь. Надо следить за тем, чтобы переход был плавным! Укорачивать повод можно лишь не нарушая равномерности (чистоты) хода. Любая чрезмерность в данной ситуации может создать предпосылку для крайне нежелательной иноходи.

О какой-либо «работе» на шагу в этот период не может быть и речи. Она начинается лишь к концу первого года обучения. Шаг сейчас служит только средством отдыха лошади. Между короткими репризами рыси ей нужно давать возможность расслабиться.

К сожалению, часто встречающиеся у лошади пороки и недостатки которых обусловлены слишком поспешной подготовкой, т. е. физическими и психическими перегрузками в первые месяцы обучения.

Некоторые всадники пытаются создать иллюзию сбора молодой лошади, надавливая на повод. Насильно согнутая шея лошади принимает такую форму, которая отнюдь не соответствует функции задних ног нести лошадь и сгибаться в суставах. Поставленная в такое положение лошадь будет стараться избежать перегрузки и перестает подставлять под корпус еще недостаточно гибкие задние ноги. Она

[illegible]

В любом случае нарушается ритм [illegible] перегрузки, отставляет в сто- [illegible]

[illegible] обучения.

Воздействия [illegible] сившей работы с лошадью имеет [illegible]

[illegible] нительным голосом и оглажива [illegible]

[illegible] ь слегка суживать рамку (имея в виду укорачивание прямой линии, соединяющей рот и основание [illegible], а не верхней, проходящей по [illegible]

[illegible] лошади, надо несколько [illegible] дить ее шею и голову, сохраняя контакт с поводом. Попытка ло- [illegible]

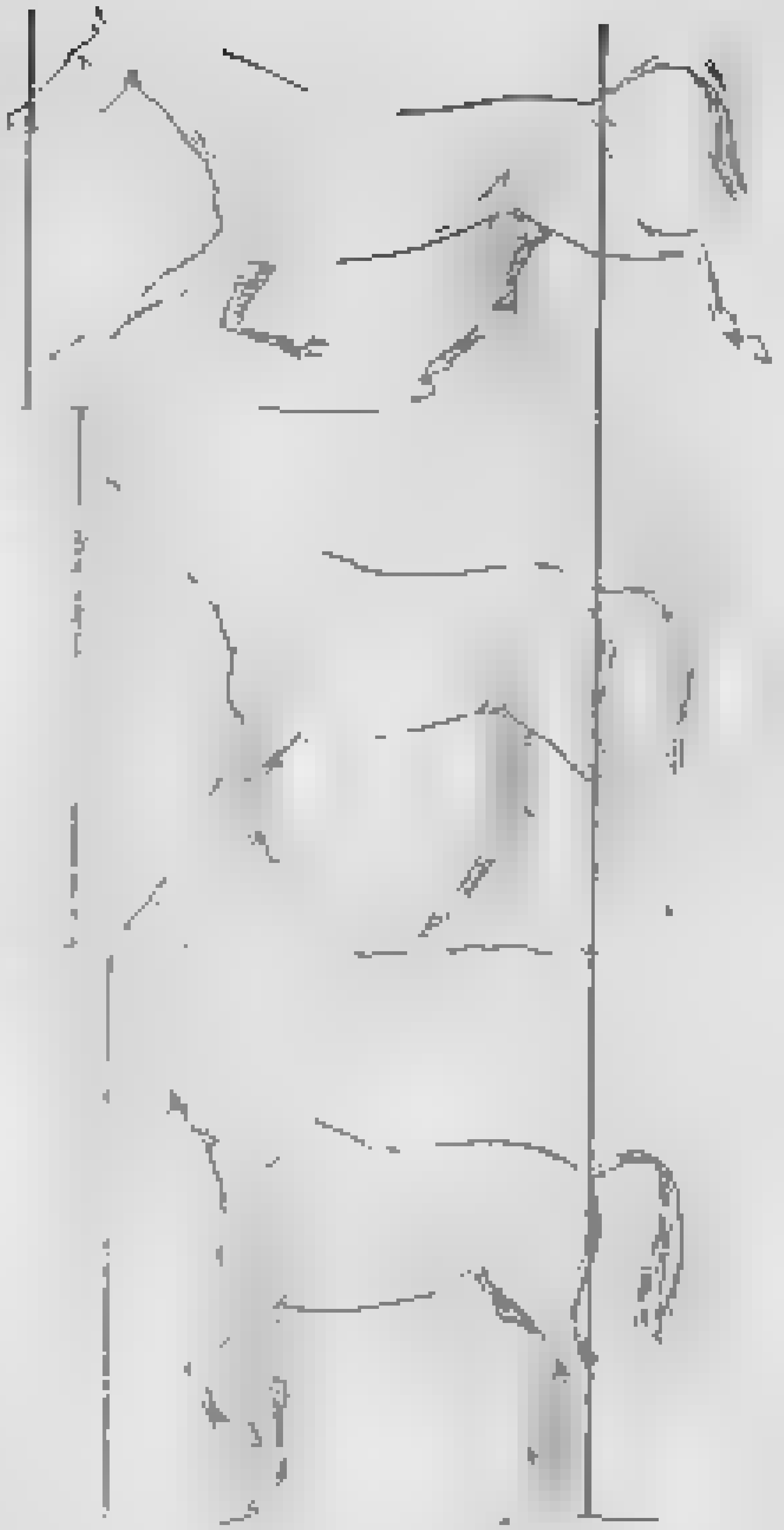


Рис. 46. Рамка лошади

[illegible] да отступить [illegible] в сторону должна быть обучена выбирающим, но, на взгляд стороннего наблюдателя, совершенно спокойным шенкелем, а в случае необходимости и прикосновением хлыста, с помощью которого лошадь будет выслана вперед, а потом опять доставлена [illegible] совер-

Дать лошади возмож- [illegible] ть повод из рук всадника [illegible] вспомогательное средство в подготке, дающее к тому же возможность проверить правильность выездки. Стремясь распрямить уставшую шею, лошадь, делая жевательные движения, постепенно вытягивает повод через слегка приоткрытые пальцы всадника. Шея вытягивается во всю длину, но контакт с поводом не теряется. Незаметно вибрирующий шенкель поддерживает уступку рук, побуждающую лошадь вытянуть шею.

«Выпрашивание» (отжевывание) повода приучает лошадь и с вытянутой шеей сохранять необременительный контакт с поводом. Это превращается в привычку и имеет большое значение в обучении, так как позволяет безошибочно проконтролировать правильность проделанной работы.

Лошадь, которую насильно, грубым воздействием рук втискивали в заданную «форму», едва почувствовав ослабление, высвободит скрученную шею рывком. Другие лошади, которые не научились искать удила, зато научились прятаться за поводом, даже не будут делать попытки «выпросить» повод у всадника. В обоих случаях причина одна — слишком сильное воздействие руками.

Чтобы проверить правильность своей работы, нужно после каждого рабочего момента тренировки при паузе на шагу не сразу бросать повод, а давать лошади возможность отжевать его. При этом лошадь остается в высылающих шенкелях. Так рождается свободный шаг с отданным поводом, во время которого шея лошади совершенно свободна и не напряжена.

На данном этапе подготовки достаточно нескольких шагов с сохранением контакта с поводом, затем повод нужно совершенно отдать. Впоследствии это упражнение проделывается на каждой тренировке, и не только на шагу, но на рыси и на галопе, чтобы проверить свободу и непринужденность хода. «Выпрашивание» повода на всех трех аллюрах в качестве средства контроля за правильностью работы рук включено почти во все соревновательные программы.

Молодая лошадь находится в правильном контакте с всадником, когда она не делает никаких попыток самостоятельно уклониться от упора в повод. Всадник, осторожно и равномерно высылая лошадь, заставляет ее на рабочей рыси сильнее подводить под корпус задние ноги и тем самым увереннее и определеннее упираться в повод.

Теперь настал момент начать работу над дальнейшим развитием несущей силы задних ног и их способности сгибаться в суставах, что закладывает основу будущего сбора. В этой работе всадник должен продвигаться медленно и осторожно. Собственно говоря, этот процесс настолько длителен, что проходит через весь период подготовки лошади.

На данном этапе подготовки повод можно укорачивать только на оч короткое время, поначалу всего ли на несколько шагов. Если переб р щить, то начнет ухудшаться работа спины и уменьшаться широта шага. И ни в коем случае нельзя забывать, что при наборе повода надо усиливать воздействие высылающих средств управления. От лошади пока нельзя требовать многого, поскольку ее спина и задние ноги еще недостаточно крепки. Лучше придерживаться такого правила: делать упражнение недолго, но почаще. И в любом случае нужно сразу прекращать упражнение, если всадник почувствует, что оно выполняется неправильно. Вообще, важнейшая задача всадника — сохранять меру в работе и своевременно замечать пер признаки переутомления лошади.

Если такие признаки появятся, нужно опять вернуться к работе на рабочей рыси с длинным поводом и продолжать ее до тех пор, пока восстановится правильный конта поводом. Лошадь опять обретет со е раскрепощенности, и всадник вует, как эластично колеблющаяся спина лошади позволяет ему удобно сидеть в седле.

Повороты. Поскольку молодая лошадь еще не познакомилась с бокосгибанием (в конноспортивном ии этого термина), то все по ы во время езды в поле или на должны выполняться по как более отлогим дугам, чтобы со ся такт движения и толчковая задних конечностей беспрепятст сообщалась передним. О правильном прохождении углов пока еще ть не приходится, поскольку временное выполнение его в четверти вольта радиусом 3 м бы отрицательно повлиять на я упор в повод.

время поворота наружная пара проделывает несколько больший чем внутренняя, поэтому всадник ен обращать внимание на то, чтоаружная задняя нога не отстава требует посыла шенкелем п ос вперед наружной всадник облегчает для ло легкой отдачей наружного пововыводя вперед свое наружное пле утренний повод вводит лошадь рот, отходя от шеи и тем самым вая направление поворота. Ни в случае не следует тянуть внут й повод назад.

Каждый поворот связан со смеще центра тяжести всадника, кото выражается в напряжении пояс х мышц, надавливании вперед ней седалищной костью и от ии книзу колена и каблука жное плечо при этом выходит д. Таким образом всадник сле правилу, что его плечи всегда плечам лошади. Одно действие поводьев нарушило бы есие лошади, но перенесение а массы всадника внутрь при ет ее обрести равновесие. Ло вынуждена направиться в сторону поворота, чтобы опять совместить свой центр тяжести с линией центра тяжести всадника. Когда лошадь пройдет поворот, воздействие уклоном туловища прекращается, внутренний повод опять прикладывается к шее лошади и она опять обретает равномерный упор в оба повода.

Только при уверенном контакте лошади со средствами управления наружный повод может во время поворота оказывать легкое, направленное внутрь давление на шею и наружное плечо лошади. Тем самым поддерживается действие внутренней руки, вводящей лошадь в поворот «открытым» поводом*. Кроме того, наружный повод предотвращает чрезмерное выдвигание наружного плеча. Но при этом ни в коем случае нельзя надавливать наружной рукой на холку в направлении поворота, а тем более переносить наружную руку через холку, потому что уходят из-под контроля задние ноги.

Отдача повода — важный способ контроля за выработкой осанки лошади, который может применяться на всех ступенях подготовки. При этом кисти всадника выносятся вперед в направлении рта лошади настолько, насколько позволяет длина рук при сохранении посадки. Контакт с поводом прекращается. Лошадь вытягивает нос вперед. Через несколько шагов руки медленно скользят на свое прежнее место и восстанавливают контакт со ртом лошади. Работа высылающих средств управления при этом не прерывается.

Если при отдаче повода не нарушились темп и такт движения, значит, лошадь научилась самостоятельно нести себя. В работе с нервными и неспокойными лошадьми можно применять отдачу повода как средство успо- [illegible]

---

* Под «открытым» поводом следует мать отведение внутренней руки с пов [illegible] я

вернуть шею и переднюю часть корпуса. Если лошадь начинала движение или уже двигалась, она пойдет в направлении натяжения повода. — *Прим. спец. ред.*

Прежде чем приучать лошадь к боковому сгибанию, нужно познакомить ее с боковыми воздействиями средств управления. Подготовка к этому ведется уже в период работы на корде и во время выполнения перемены направления при езде в поле.

Лучший способ выработать послушание боковым средствам управления — повороты через передние [illegible]. Внутренняя седалищная кость больше нагружается, и больше набирается внутренний повод. (Внутренней стороной считается та, которая противоположна направлению движения задних ног.) Чуть большее натяжение внутреннего повода выдерживается до тех пор, пока лошадь не уступит. Затем оба шенкеля, приложенные за подпругой, воздействуют одновременно до тех пор, пока лошадь не поймет, что ее побуждают к движению вперед. В тот момент, когда она поднимает внутреннюю заднюю ногу, вступает в действие внутренний шенкель, сдвигающий ее в сторону. Если лошадь не реагирует на этот посыл, можно усилить его легким постукиванием хлыста сразу за шенкелем, а также мягким натя[illegible] [illegible] лошадь больше повернуть [illegible] ый повод при этом бездей[illegible] и лошадь под воздействием усилий всадника сделает пару шагов вбок, надо дать ей отдохнуть на шагу. После этого требуют повторения упражнения либо выполнения его в противоположную сторону.

Во время первых попыток сделать поворот довольствуются лишь несколькими шагами и, если лошадь выполняет указания охотно, не забывают ее похвалить. Особое внимание нужно уделять при начале поворота вынесению внутренней задней ноги вперед-в [illegible] од осторожнего воздей[illegible] через передние ноги на месте включены в программы езды начального класса [illegible] стороны), с положительным эффектом упражнения «уступка шенкелю» (передвижение в одну сторону всеми четырьмя ногами). Передние ноги лошади, направляемые поводом, оп[illegible] маленький круг, а задние — наружный круг большего диаметра. При выполнении этого упражнения нужно [illegible] делать паузы.

Поскольку об «уступке шенкелю» уже говорилось, здесь стоит упомянуть лишь об опасностях, которые [illegible] за собой неправильное выполнение этого [illegible] в том, что лошадь, двигаясь больше вбок, чем вперед-вбок, валится на плечи, потому что ее задние ноги еще не приобрели достаточной гибкости, чтобы [illegible] выполнять свою опорную функ[illegible] начинает выпячиваться наружное плечо, что вызывает ослабление деятельности мускулатуры шеи. При движении, слишком сильно направленном в сторону, а не вперед-вбок, внутренние ноги [illegible] и могут повредить наруж[illegible]. Всех этих опасностей можно избежать, если лошадь уже приобрела достаточную уверенность при исполнении поворотов через передние ноги.

Езда по изогнутым линиям. После того как с помощью поворота через передние ноги лошадь достигнет определенной степени податливости средствам управления, действующим с внутренней стороны, можно перейти к езде по изогнутым линиям вдоль длинной стенки. Для начала достаточно одной дуги у длинной стенки (простой серпантин). Причем в первый раз лошади нужно показать дорогу на [illegible], а уж потом выполнять эту работу на [illegible] рабочей рыси. При выполнении серпантина особое внимание уделяется плавному и гибкому [illegible] вождению в поворот. Поскольку [illegible] ение в положении поводьев не[illegible] но влияет на импульс хода, всадник должен правильным воздействием [illegible] облегчить лошади поворот. На серпантине рекомендуется облегченная рысь, поскольку она больше [illegible] ствует стремлению лошади двигаться вперед. Но всадник должен при перемене направления перейти к облегчению на другую ногу. Перед каждой переменой на какое-то мгновение (хотя бы на два шага) лошадь должна быть абсолютно выпрямлена.

В течение следующих 8—10 месяцев езда по изогнутым линиям должна становиться все сложнее: а) середина дуги серпантина удаляется от длинной стенки на расстояние до 3 м; б) серпантин вдоль длинной стенки состоит из двух дуг. Эти усложнения не следует вводить одновременно.

Всадник ездит теперь облегченной рысью, нормально садясь в седло. Облегченную посадку он принимает только в поле, а в манеже — в тех случаях, когда лошадь снова станет зажимать спину. Важнейший момент движения — смена диагональных пар ног. Седалище с помощью поясницы должно сильнее подвинуться вперед в седло. При этом опускающиеся каблуки усиливают высылающее воздействие шенкелей. Всадник легким разгибанием пальцев выпускает повод.

Под какую ногу должен облегчаться всадник на облегченной рыси?

В манеже или на плацу всадник облегчается под наружную заднюю ногу*, если: а) лошадь, стремясь сохранить равновесие, должна ставить эту [illegible] чем не получается, если лошадь «бочит»), б) всадник должен по каким-то причинам поберечь внутреннюю заднюю ногу. Надо помнить о том, что внутренняя задняя нога при езде по изогнутым линиям подвергается большей нагрузке, а потому следует почаще менять направление движения.

---

* Положение задней ноги можно определить по положению диагональной к ней передней. — *Прим. спец. ред.*

При езде на местности нужно при каждом новом репризе рыси облегчаться под другую заднюю ногу, чтобы за время тренировки обе они получили одинаковую нагрузку, равномерно укреплялись.

В манеже или на плацу всадник облегчает внутреннюю заднюю ногу, если: а) нужно сильнее нагружать внутреннюю ногу, чтобы развить гибкость суставов; б) нужно уменьшить нагрузку на наружную заднюю ногу. Поскольку лошадь идет теперь с поставлением и наружная задняя нога проделывает несколько больший путь, чем внутренняя, нужно облегчить ей эту работу.

Езда по кругу может начинаться тогда, когда лошадь в достаточной мере усвоит воздействие средств управления. Темпераментных и горячих лошадей можно начинать раньше приучать к движению по кругу, в то время как у ленивых и вялых лошадей сначала нужно возбудить желание двигаться вперед, выезжая в поле или двигаясь по прямым длинным линиям.

Молодая лошадь, работавшая на корде, способна непринужденно двигаться по кругу, сгибаться в боку. Всадник поддерживает это естественное боковое сгибание средствами управления. Контролем служит степень натяжения поводьев, которая должна быть с обеих сторон одинаковой.

Находящаяся в правильном контакте со сгибающими средствами управления лошадь движется по кругу так, что ее позвоночник изогнут параллельно линии круга. Здесь вступает в действие центробежная сила, которая в зависимости от темпа движения и диаметра круга в большей или меньшей степени отклоняет лошадь наружу. Для противодействия этой силе центр тяжести лошади и всадника должен сместиться больше внутрь круга, что достигается соответствующей посадкой. При этом лошадь вынуждена сильнее сгибать внутреннюю, больше нагруженную заднюю ногу.

Для сохранения линии круга шенкеля должны вести по дуге задние ноги, а поводья — передние. Внутренний шенкель всадника спокойно лежит подпруге, сохраняя сгибание лошади. Если же лошадь стремится внутрь круга, внутренний шенкель вместе с указывающим в сторону наружным поводом противодействуют этому. Если лошадь не желает изгибаться в позвоночнике по линии круга, внутренний шенкель всадника не лежит спокойно, а подталкивает лошадь вбок.

Так как на линии круга таз всадника параллелен положению таза лошади, которая выгнута наружу, наружный шенкель естественно оказывается за подпругой. В таком положении лучше предотвращает вынесение задних ног за линию круга и высылает лошадь вперед. Таким образом наружный шенкель действует в сочетании с внутренним поводом, который обеспечивает соответствующее сгибание лошади и положение ее головы. Взаимодействие внутреннего шенкеля с наружным поводом и наружного шенкеля с внутренним поводом называют диагональными средствами управления.

При движении по кругу лошадь нередко заносит задние ноги внутрь. Обычно это происходит потому, что всадник сильно тянет ее за внутренний повод. Нужно усилить высылающее воздействие шенкелей и ослабить натяжение поводьев, давая лошади возможность опять изогнуться по линии круга. Особенно часто сопротивляются боковому сгибанию лошади, у которых еще не выработано достаточное послушание на воздействие шенкелей и не развит импульс.

При езде по кругу нужно сохранять живость хода и захват пространства. Если они начинают ухудшаться, вспомните золотое правило: вдоль [illegible]го манежа! Разбудите в лошади желание двигаться, направляя ее рабочей [illegible] по прямой линии. Вообще, езда по кругу должна постоянно чередоваться с движением по прямой, потому что у молодой лошади однообразные упражнения могут быстро вызвать утомление. По этой же причине [illegible] почаще делать перемены направления.

Прохождение углов. Теперь, когда [illegible] в результате работы по кругу [illegible] уверенный контакт с наружными средствами управления, можно [illegible] прохождение [illegible]. Для этого нужно постепенно уменьшать радиус дуги. Насколько [illegible] можно подвигаться к цели, покажет сама лошадь. Если она нарушает такт хода, заспешит или потеряет импульс, значит, дуга слишком крута [illegible] лошадь еще не может уравновеситься и не может уверенно себя нести. Придется вернуться к прохождению угла по более отлогой дуге.

ЭТАП ОТРАБОТКИ СРЕДНЕЙ [redacted]

Хотя средняя рысь не особенно ши[illegible] аллюр (она требу[illegible]), называем следующий этап работы [illegible] периодом средней рыси, ибо она в большой степени способствует «гимнастическому» развитию лошади и служит хорошим средством контроля за правильностью [illegible].

Отличительные признаки средней рыси — энергичные и широкие движения, которые при всей своей выразительности не вызывают, однако, усиленной нагрузки на передние ноги. Такие движения являются результатом ее сильного сгибания и разгибания задних ног. Усиление толчка вызывает больший захват пространства благодаря тому, что задние ноги глубже подводятся под корпус лошади, улучшается ее способность нести себя.

Энергичное сгибание и разгибание в тазобедренных и коленных суставах, самых мощных в лошадином организме, ведет к увеличению энергии движений. Задние ноги выталкивают принятый на себя вес вперед-вверх, причем делают это еще в фазе сгибания, т. е. до того, как суставы достигнут полного распрямления. Если лошадь при этом находится в равновесии, передние ноги получают возможность для более свободного выноса. Движение должно быть «круглым» и плавным, отрыв ноги от земли — уверенным и легким. «Рубленые», резкие движения — признак напряженности. Линия носа лошади должна слегка выходить за вертикаль.

Без соответствующего развития импульса средняя рысь невозможна. Лошадь из-за усиленного сгибания в суставах и опускания зада начинает выше нести голову.

Если импульс и захват пространства на средней рыси хорошие, всадник может с помощью полуодержек постепенно повысить нагрузку на задние ноги, ограничивая при этом захват пространства передними ногами. Но если во время таких попыток нарушится такт либо лошадь закрепостится, что всадник сразу же почувствует через повод и посадку, — это означает требования слишком высоки и лошадь еще не готова к укорачиванию аллюров.

При освоении средней рыси с самого начала ни в коем случае нельзя торопиться. Достаточно, если удается вдоль длинной стенки манежа или по диагонали удлинить несколько шагов рабочей рыси. Важно только, чтобы при этих удлиненных шагах такт сохранялся прежний.

Лишь спустя несколько недель можно обойти весь манеж средней рысью, несколько закругляя углы и следя за тем, чтобы задние ноги не тянулись, работа спины не ухудшилась, контакт с поводом не нарушался, а шага не становились бы неровными и заторопленными. При появлении нежелательных явлений нужно немедленно вернуться к рабочей рыси. Если передние и задние ноги, не будучи связаны активно работающей спиной, взаимодействуют нечетко, то, кроме всего прочего, следует ожидать повреждения ног.

Особенно следует поостеречься проделывать слишком длинные репризы средней рыси на молодых лошадях. Когда лошадь утомлена, нарушается эластичность ее мускулатуры, импульс теряется и лошадь начинает «разбалтываться». Самый явный признак — лошадь задевает задними ногами передние.

Еще бóльшая опасность переутомления подстерегает ту лошадь, которая благодаря своей энергичности и хорошему ходу создает у всадника иллюзию, будто ей по силам все более высокие требования. Поэтому всадник должен медленно и систематически продвигаться в работе как раз с теми лошадьми, которых природа одарила, казалось бы, неукротимым желанием (т. е. импульсом) двигаться.

Само собой разумеется, что средняя рысь требует от всадника умения гибко и мягко следовать более мощным и широким движениям лошади.

Галоп. Основная часть работы над галопом отодвинута на вторую половину данного периода подготовки.

До сих пор, если лошадь в поле или в манеже предлагала галоп, всадник его не подавлял. Но он и не требовал от лошади галопа потому, что на этом аллюре она еще не может сама нести себя. Слишком раннее принуждение лошади к галопу вызывает отрицательные эмоции, которые могут привести к физическому и нервному напряжению. Лошади, у которых выработалась неприязнь к галопу, могут потом в течение всей жизни показывать эту неприязнь, закладывая уши каждый раз, когда их поднимают в галоп.

Если лошадь еще не обрела достаточно уверенного равновесия под всадником, раннее галопирование может побудить ее заторопиться или даже потащить всадника. В этих случаях ему придется резко останавливать лошадь, что может вредно сказаться на всем дальнейшем ходе подготовки.

Естественный галоп характеризуют те же признаки, что и естественную рысь. Он возникает, когда лошади предоставляют в поле самостоятель[illegible] условия: эластичный грунт и длинные дороги без каких-либо крутых поворотов.

Лошадям с хорошим естественным поставом уже после двух-трехмесячной подготовки можно предлагать подъем в естественный галоп с рыси. Главное в этих предварительных упражнениях — избегать всякого беспокойства и возбуждения.

Всадник должен спокойно вводить лошадь в галоп, каждый раз начиная галопирование на новом месте. Если молодая лошадь непринужденными ровными, спокойными скачками галопирует с отданным поводом, сохраняя естественную осанку, то можно считать, что цель упражнений на естественном галопе достигнута.

Если лошадь научилась правильно подниматься в галоп на корде (первое условие) и идти самостоятельно, сохраняя естественную осанку, то можно очень легко и уверенно с учетом рефлекторного механизма приучить ее к средствам управления, поднимающим в галоп.

Лошадь движется под всадником по большому кругу на укороченной рыси. Всадник переносит свой це ти внутрь и наружным шенкелем [illegible] утренним поводом заставляет ло- [illegible] уменьшить круг. Лошадь при [illegible] должна почти траверсом сдви- [illegible] круга, не опережая [illegible] ми ногами перед не [illegible] нутренним шенкелем, лежащим у за подпругой, и отведенным от [illegible] наружным поводом всадник ждает ее снова расширить круг жный повод отводит при этом [illegible] лошади в сторону, увеличе[illegible] происходит как в упражнении «плечом внутрь». Всадник же сохраняет посадку, соответствующую линии [illegible] Его масса смещается в направле[illegible]

У исходной линии круга перед [illegible] ой стенкой манежа лежащий за подпругой наружный шенкель прекра- [illegible] движение вбок. Это поддерживается поводом, прилегающим к наружной стороне шеи (сдерживающее воздействие). Внутренний, лежащий на подпруге шенкель действует сильнее и высылает. Этот посыл может при первых попытках сопровождаться прикосновением хлыста к внутреннему плечу. Внутренняя рука во время первых ажнений слегка уступает, чтобы «пустить мах галопа», т. е. облегчить вынос вперед внутренней передней ноги. Эта уступка не должна, од[illegible] быть такой заметной, чтобы нарушилось внутреннее постановление шеи и головы или даже превратиться в обратное постановление. Именно внутреннее постановление способствует сокращению плечеголовного мускула, вызывающего подъем внутренней передней ноги.

Благодаря расширению круга и [illegible] хватыванию движения наружным шенкелем и поводом, а также их взаимодействию с внутренним шенкелем [illegible] дом лошадь как бы самостоятельно входит в правильный [illegible] условии, что высылающее воздей[illegible] ся точно в момент выноса внутренней задней ноги.

Всадник должен поддержать изменившийся ритм движений мягкими колебаниями туловища. Чем лучше ему удастся приспособиться к движению, тем плавнее будут скачки при сохраняющемся упоре в повод.

В работе с лошадьми, которые еще не умеют правильно реагировать [illegible] боковые средства управления, можно использовать другой метод. Воздействие средств управления остается тем же, что и в предыдущем примере, по [illegible] включается не на круговой линии, а при прохождении угла на подходе к длинной стенке. Посадка, положение центра тяжести и шенкелей всадника соответствуют линии поворота. Выдержка наружного повода, короткое давление обоими шенкелями и легкая уступка внутренним поводом следуют в момент вынесения внутренней задней ноги при переходе от дуги поворота к прямой линии. Галопирование можно начинать не больше двух раз подряд из одного и того же угла. Вообще углы надо менять часто и непоследовательно. В противном случае темпераментные лошади начнут опережать воздействия всадника и будут [illegible] при подходе к углу.

Можно порекомендовать еще один метод, пригодный в работе с чуткими, [illegible] склонность заносить задние ноги внутрь. При движении по кругу передние ноги с помощью обоих поводьев передвигаются внутрь примерно на ширину копыта, что можно считать первой ступенью в обучении элементу «плечом внутрь». После того как лошадь пройдет несколько шагов в таком положении, всадник возвращает передние ноги на линию круга и одновременно высылает лошадь в галоп. Этот метод требует от лошади весьма высокой чувствительности, зато позволяет всаднику сохранить прямое положение ее корпуса. Метод пригодится и в дальнейшей работе, если у лошади есть склонность бочить, занося задние ноги внутрь манежа.

Совсем не нужно после подъема в галоп делать длинный реприз. Для молодой лошади вполне достаточно одного-двух кругов. Всадник прекращает работать высылающими средствами воздействия, предоставляя лошади возможность перейти на рысь, а потом на шаг. Затем лошадь должна отжевать повод, слегка вытягивая его из рук всадника, за что должна быть награждена паузой на отданном поводу. Лишь позднее, когда будет достигнута определенная степень проводимости при полуодержках и остановках, каждый переход в рысь или шаг выполняется как система правильно применяемых полуодержек.

Над подъемом в галоп надо работать многократно на каждой тренировке, не забывая при этом между репризами галопа дать лошади пошагать и похвалить ее. Если лошадь при подъеме в галоп сильно возбуждается и пытается тащить всадника, не следует сдерживать ее поводьями. Напротив, всадник должен попытаться попасть в ритм движений лошади и воздействовать на нее высылающими средствами управления, словно желая заставить ее усилить темп. При этом надо двигаться по возможно более широкому кругу и покинуть его только тогда, когда лошадь успокоится. Перейдя к движению по прямой, всадник должен успокоить лошадь отдачей повода.

Часто молодая лошадь поднимается в галоп не с той ноги. В этом случае главное спокойствие. Внутренним шенкелем и поводом нужно перевести ее в рысь и двигаться этим аллюром, пока не будет достигнуто вновь состояние раскрепощенности. Только тогда можно снова начать галопировать.

Только при медленном, систематическом продвижении вперед можно избежать таких ошибок, как скованность, бочение и др. Именно в данный период любое повышение требований должно базироваться на уверенном выполнении предыдущего.

Во время первых упражнений на манеже или в поле лошадь могла бы идти естественным галопом. Через од[illegible]ве недели этот естественный галоп с помощью высылающих и сдерживающих средств управления регулируется, приобретает равномерный темп. Это рабочий галоп. Повышение темпа рабочего галопа может происходить только в таких границах, когда не нарушаются свобода движений и возможности лошади самостоятельно сохранять осанку. В манеже такие прибавления можно делать только вдоль длинной стенки.

Сокращение рабочего галопа связано с повышением степени сбора. В противоположность первым попыткам собрать лошадь из энергичной средней рыси или расширенной рабочей тот же эффект на галопе достигается путем многократного подъема в галоп из шага.

Подъем в галоп из шага не представляет для лошади большой трудности, поскольку средства управления срабатывают точно так же, как при переходе в галоп из рыси. Но все-таки вы облегчите ей задачу, если начнете галоп из угла или из вольта. Всадник безошибочно почувствует, что потребовал слишком много, если махи галопа потеряют живость, седалище начнет подлетать над седлом, поскольку спина лошади перестанет эластично колебаться. внутренний шенкель с трудом будет сохранять контакт с боками лошади, а легкий упор в повод нарушится.

Двигаясь рабочим галопом вдоль длинных стенок манежа или в поле, можно время от времени повышать темп до среднего галопа, если лошадь раскрепощена и в полном контакте с всадником (скорость примерно 320 м/мин).

[illegible] лошадь уверенно сохраняет [illegible]ие на среднем галопе, можно [illegible] скорость до 400 м/мин. Для [illegible]о упражнения нужен прямой от[illegible]к с эластичным грунтом. Для [illegible]ика важно облегчить вынос вперед задних ног лошади и работу спины. Он принимает облегченную посадку, следует ритму движений лошади, ведет ее спокойной, низко опущенной рукой. Если руки вынести несколько дальше вперед по обеим сторонам [illegible] лошади, это даст ей возможность [illegible]ть более длинные махи, а осво[illegible]вая шея поможет обрести не[illegible]имое равновесие.

Если же галоп стал заторопленным, то всадник, не меняя наклона те[illegible] сильнее напрягает поясничные [illegible]ы, ниже опускает колени и пытается мягкими и короткими наборами [illegible] скорость и вос[illegible] такт.

[illegible] которая пр[illegible] [illegible] в рысь [illegible]нова поднять в галоп, когда она [illegible]остью успокоится. Возможно, такой метод не сразу даст эффект. Но [illegible] его повторять каждый раз при [illegible]ении признаков возбуждения, [illegible]адь привыкнет успокаиваться бы[illegible]. Очень действенное средство, ока[illegible]ющее к тому же вообще благо[illegible]ное воздействие на нервную систему лошади, [illegible] долгая прогулка шагом на местности. Упражнение выполня[illegible] с отданным поводом, но при [illegible]ении постоянного легкого кон[illegible] шенкелей с телом лошади.

Лошадь, завершающая первоначальную подготовку, должна уметь [illegible]нять сокращение галопа, пере[illegible] к шагу и полную остановку сле[illegible]м образом. В момент подвисания, [illegible] когда ни одна из ног лошади не [illegible]ается о землю, голова и шея ее [illegible] приподнимаются. При этом руки [illegible]ика идут назад вместе с верхней [illegible]тью тела, и он оказывает высылающе-собирающее воздействие на лошадь своей посадкой. Дальнейшие действия всадника будут зависеть от его намерений. Если он хочет только сократить галоп, его шенкеля должны поддерживать оживленность галопа, причем задние ноги лошади меньше выносятся вперед, чаще и сильнее сгибаются в суставах.

Дальнейшее сокращение галопа, при котором добавляется усиленное давление седалищных костей, особенно внутренней седалищной кости за счет оттягивания вниз внутренней ноги всадника и предельно низкого положения каблука, а также эластично сдерживающая работа рук, приводит в конечном счете к полной остановке. Воздействие шенкелей во время остановки сохраняется, чтобы удержать подведение задних ног. Давление шенкелей выключается, когда движение отсутствует полностью. Для дальнейшей подготовки лошади крайне важно, чтобы во время этих упражнений сохранились импульс и плавность движений.

Следует указать на одну часто встречающуюся ошибку. При переходе из галопа в шаг многие лошади переходят сначала в рысь либо делают несколько промежуточных шагов рысью. Причина тут может быть две: недостаточное умение лошади самостоятельно нести себя и непонимание требований всадника. К сожалению, еще многие всадники и тренеры отводят слишком мало времени первоначальной подготовке. Если лошадь не имеет прочной самостоятельной осанки, ее нельзя побуждать к остановке сильным воздействием средств управления. Есть лишь одно средство, которое не повредит ни лошади, ни ее подготовке: укрепить мускулатуру задних конечностей и улучшить гибкость суставов, работая на кругу и выполняя переходы.

Установить истинную причину, впрочем, не так легко. Но если всадк включил переход из галопа в шаг в свою программу раньше чем через 15 месяцев после начала подготовки, то можно с уверенностью предположить наличие указанной причины. Если лошадь не получила основательной физической подготовки, она обязательно «воткнется» в землю передними ногами и потеряет правильный упор в повод. И первые движения передних ног после перехода будут невыразительными. Если же гимнастическая проработанность задних ног достаточна, чтобы переход выполнялся с хорошим сгибанием в тазобедренных и коленных суставах, то первые же движения передних ног на шагу будут легкими и величавыми.

Поскольку при галопе на каждом скачке наружная задняя нога на какое-то мгновение принимает на себя весь вес, лошадь слегка сгибается в боку, чтобы подвести наружную заднюю ногу. В таком положении ей легче сбалансировать себя и нести всадника (рис. 47).

Изгиб позвоночника, хотя и минимальный, проходит равномерно через всю лошадь. Лошадь сгибается также в затылке.

Самым существенным в этих первоначальных попытках бокового сгибания при движении в один след является то, что оно способствует подведению под корпус и переступанию задних ног очень близко одна от другой. Наряду с более сильным сгибанием задних ног это является предпосылкой для развития импульса. По этой причине лошадь и на сокращенной рыси работает с постановлением, как принято называть эту разновидность бокового сгибания. При езде с постановлением внутренний шенкель постоянно заставляет внутреннюю заднюю ногу двигаться точно по следу передней.

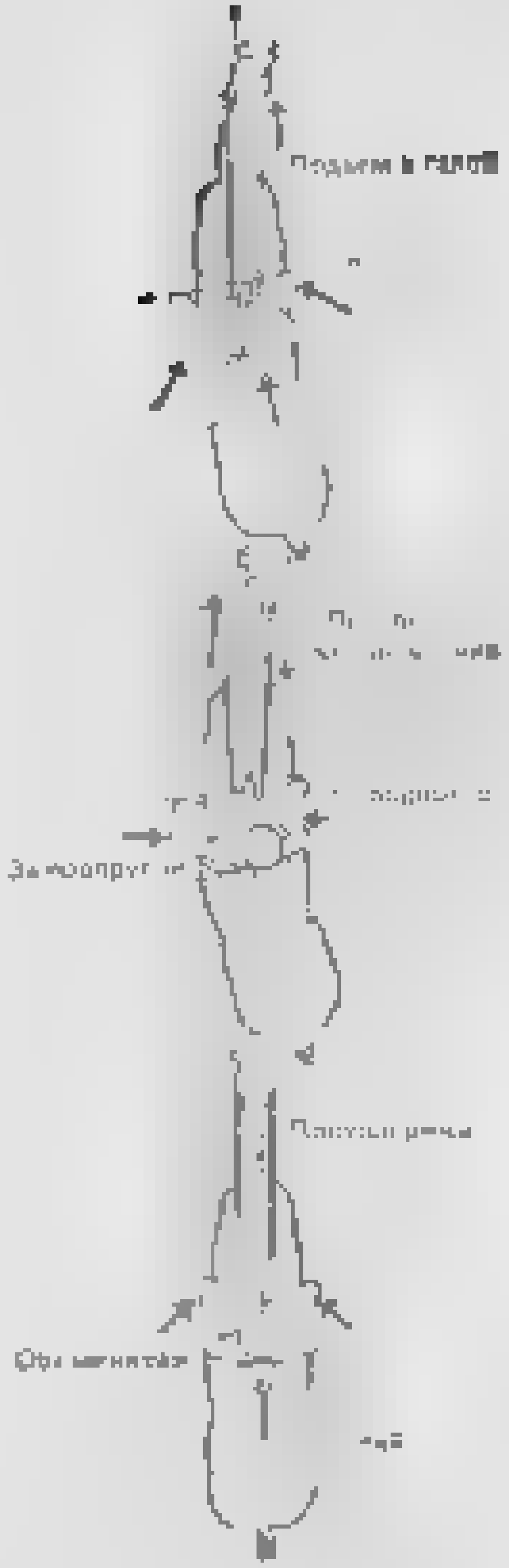


Рис. 47. Подъем в галоп

Развитие прибавленной рыси. Прибавленная рысь в еще большей степени, чем средняя, с ее повышенными требованиями к гибкости суставов и эластичности мускулатуры, служит средством гимнастической подготовки лошади. Прибавленная рысь сразу дает возможность оценить, обладает ли лошадь четким тактом, умением самостоятельно нести себя и импульсом. Прибавленная рысь предъявляет исключительно высокие требования к толчковой силе, импульсу и равновесию. Если лошадь готовили систематически и ее средняя рысь демонстрирует все требуемые компоненты на соответствующем уровне зрелости, махи бавленной рыси, идущие от мощно отталкивающегося, опущенного зада с ьным захватом пространства, высшей точкой и достойным результатом планомерного и всестороннего развития лошади.

Момент, когда можно начинать удлинять шаги средней рыси, наступит к концу второго года подготовки [illegible] ения прибавленная рысь не может быть развита на средней рыси. При этом самым важным показателем, как и на средней рыси, является сохранение такта при удлинении шага.

Усиленным высыланием на средней рыси всадник заставляет лошадь энергичнее отталкиваться задними ногами, что ведет к дальнейшему удлинению шагов. Движения передних ног, работающих высоко, достигают максимума, поскольку этому способствуют толчковая сила и импульс, идущие от заметно согнутых задних ног. Движения задних ног подчеркнуто четки и выразительны. Наблюдая со стороны, можно, несмотря на общую плавность движения, различить фазы сгибания, разгибания, опоры. Отталкивание от земли происходит энергичнее, чем лучше у лошади контакт с поводом и проводимость.

Наивысшая степень прибавленной рыси может быть достигнута только на прямых линиях, потому что на поворотах есть опасность падения. В поле прибавленной рысью не ездят, так как она является сугубо школьным аллюром. (Если в поле скорость движения должна превысить темп тренировочной рыси — 220 м/мин, то всадник переходит в галоп.)

Рамка лошади на прибавленной рыси расширяется. Линия лба выходит за вертикаль. Рука всадника опускается чуть ниже.

Если лошадь, вытянув шею, начинает «разбрасываться», это означает, что утрачено динамическое взаимодействие между движением и осанкой. Лошадь будет «ковать» (ударять задними ногами в подковы передних ног) либо заносить задние ноги в стороны и ставить их снаружи от следа передних ног. В таких случаях надо уменьшить темп и восстановить равномерность хода.

На прибавленной рыси колебания спины лошади хотя и очень выражены, но остаются равномерными и пружинистыми.

Прибавленная рысь — элемент специальной подготовки лошади в выездке.

Развитие прибавленного галопа. Так же как и на прибавленной рыси, на прибавленном галопе нужно дать лошади возможность расширить рамку. Такт при этом сохраняется прежний. Вообще, основное правило прибавленных аллюров — увеличение захвата пространства при сохранении прежнего такта.

Прибавленный галоп развивается из среднего галопа усилением воздействия высылающих средств управления. Руки всадника слегка опускаются и выдвигаются вперед, давая лошади возможность для расширения рамки вытянуть шею. Всадник следует движениям лошади, не наклоняясь, однако, сильно вперед.

Прибавленным галопом также можно двигаться только по прямым линиям. Поскольку длина манежа недостаточна для полного развития прибавленного галопа, упражняться в нем лучше всего на дорогах с пружинящим грунтом.

Когда достигнуты необходимые проводимость и осадка и переход к среднему галопу для лошади не составляет трудности, прибавленным галопом можно ездить и в манеже. И здесь точно так же, как и на плацу, надо постоянно следить, чтобы при подходе к углу лошадь с помощью полуодержки была переведена на средний галоп, прошла в среднем темте угол по спрямленной дуге, а затем, после новой полуодержки, сделала прибавление

Если лошадь научилась без нарушений осанки и такта идти галопом со скоростью 320—400 м/мин, то можно уже в ходе первоначальной подготовки повышать темп до 550 м/мин. Разумеется, с увеличением темпа надо давать лошади возможность идти с более свободной осанкой, чем в манеже. Приведенные скорости нужно воспринимать только как ориентир. Особенно способные лошади с хорошей механикой движений неизбежно перекроют эти показатели, потому что в противном случае эта механика просто нарушилась бы

Разумеется, максимальное увеличение широты движений должно происходить постепенно, с учетом возможностей лошади нести себя, иначе можно повредить ее ноги. Лошади, обладающие хорошим галопом, как правило, наиболее способны к троеборью.

Работа на выпрямление. В ходе предыдущей подготовки исподволь уже велась работа над выпрямлением. Высылая лошадь вперед и не поддерживая ее поводом, всадник заставляет ее самостоятельно уравновешиваться, подставлять задние ноги под корпус, а не выносить одну из них из следа.

При работе выясняется, что многие молодые лошади не могут равномерно упираться в повод с двух сторон. Это первое проявление искривленности. Задняя нога уклоняется от неудобной для нее нагрузки и от воздействия повода с этой же стороны, выходя за линию следа передней ноги. Как правило, это бывает правая нога (рис. 48). Лошадь ложится на правый шенкель, не принимает правый повод, ищет поддержку в левом поводе и валится на левое плечо. Если лошадь искривлена в другую сторону, то все происходит точно так же, но с отставлением левой ноги, чрезмерным упором в правый повод.

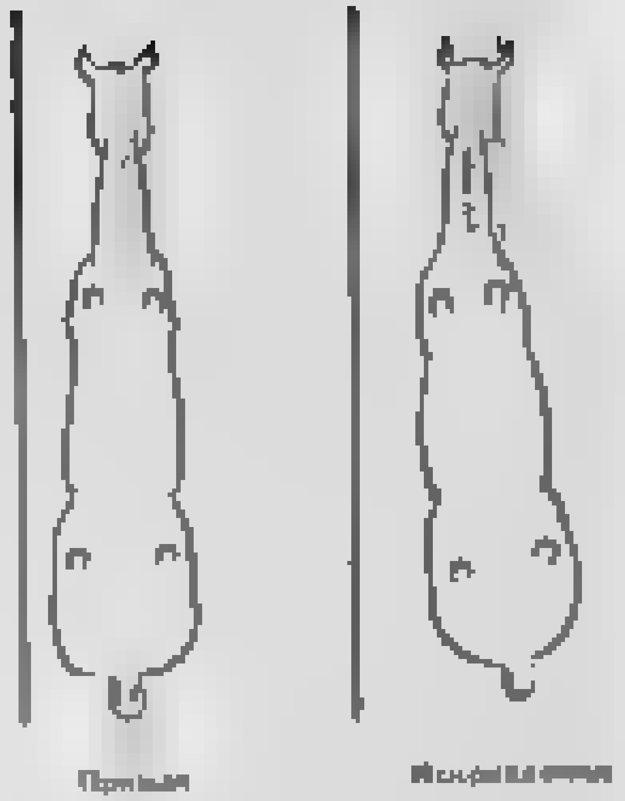


Рис. 48. Перекошенность лошади

Работа над выпрямлением начинается тогда, когда молодая лошадь научилась слушаться шенкеля, высылающего ее в сторону, а импульс развился настолько, что одновременное воздействие шенкелями и поводом вызывает напряжение движения. С этого времени работа на выпрямление становится непременной составной частью каждой тренировки

Расправляющее сгибание. С повышением требований к лошади искривленность проявляется как крайне нежелательное явление. Всадник должен на прямых и изогнутых линиях так направлять задние ноги лошади, чтобы толчковая сила и импульс действовали точно в направлении движения, а энергия не расходовалась впустую. В этом поможет метод гимнастического сгибания. С его помощью обретаются полное равновесие и уверенная осанка лошади, закладываются предпосылки подлинной проводимости и сбора

Работать над сгибанием надо поначалу на огороженном плацу или в манеже, чтобы стенки оказывали поддержку всаднику и помогали контролировать результат

Обычно лошади согнуты в левом боку и выгнуты в правом. Правая стор[illegible] нее, так сказать, «трудная». [illegible], при повороте направо набрать [illegible]вый повод, то лошадь еще больше [illegible]абит мускулатуру шеи с пра[illegible] стороны, но одновременно еще [illegible]е навалится на левое плечо [illegible] будет невольно сопротивляться [illegible]ванию повернуть направо. Сов[illegible]м иначе выглядит та же лошадь при [illegible]роте налево. Она беспрекословно [illegible]ушается набора левого повода, [illegible] прохождении поворота не согнет[illegible] боку, а ее задние ноги не пойдут [illegible] следу передних

При езде направо надо учитывать [illegible]ющее. Поскольку лошадь еще не м[illegible] уступать левому поводу, вы не м[illegible]ете набором левого повода вос[illegible]тствовать тому что она навали[illegible]ся на левое плечо. Скорее так [illegible] только усугубить недостаток [illegible]е всего на поворотах и при дв[illegible]и по прямой линии оставить ле[illegible]ый повод совершенно пассивным [illegible]ь сохраняя с этой стороны легкий [illegible]нтакт со ртом лошади. Для акти[illegible] воздействия при повороте оста[illegible]я только правый повод. Слегка [illegible]отив его для достижения лучше[illegible] контакта, всадник старается лег[illegible] «открывающими» движениями [illegible]вой руки побудить лошадь сдви[illegible]ть плечи вправо так, чтобы задние [illegible] пошли по следу передних. Если [illegible]вый шенкель еще не может само[illegible]тельно поддерживать лошадь в [illegible]м положении, то как только всад[illegible] перестанет набирать правый по[illegible] искривленность лошади и боль[illegible]е обременение левого плеча опять [illegible]т очевидным

[illegible]гда молодая лошадь, сохраняю[illegible] естественную искривленность, [illegible] налево, то сильнее нагруженное [illegible]е плечо при повороте налево ухо[illegible] внутрь. Поэтому натяжения лево[illegible]да в данном случае неуместны [illegible] правильнее приложить левый [illegible] к шее лошади и указать на [illegible]ление поворота лишь легким смыканием пальцев. Поскольку нагруженное левое плечо заставляет лошадь спешить в поворот, правый повод должен противодействовать этому легким натяжением. Левый шенкель лежит сразу за подпругой и высылает лошадь в сторону. Тем самым он поддерживает работу правого повода. Правый шенкель, выполняя стерегущую функцию, находится за подпругой. Он не позволяет лошади отставлять в сторону правую заднюю ногу, добиваясь сгибания позвоночника, соответствующего дуге поворота. Активное включение правого повода, когда лошадь еще не достигла определенной степени распрямления, приведет лишь к тому, что лошадь еще больше будет валиться на левое плечо. Если же правильное боковое сгибание уже достигнуто и лошадь точно проходит дугу в один след, правый шенкель наряду со стерегущей и поддерживающей боковое сгибание функцией совместно с левым шенкелем поддерживает равномерность движения, оказывая попеременное высылающее воздействие в ритме движения

Всаднику рекомендуется поначалу выполнять эти упражнения на полупосадке, стараясь по возможности равномерно распределять свой вес по бокам лошади. Так легче всего, перемещая свой вес, поддерживать работу поводьев по выравниванию нагрузки на обе передние ноги

Поворот через задние ноги. Он может выполняться как поворот в движении и как поворот из положения стоя. Принцип выполнения один и тот же, и заключается он в обязательной работе высылающих средств воздействия, которые включаются еще до того, как лошадь побуждается к повороту. Дело в том, что поворот через задние ноги возможен только тогда, когда задние ноги достаточно подведены под корпус

С помощью поворота улучшается управляемость, или, как говорят, сов кость лошади. Но всадник, забывающий об основном принципе его выполнения, может добиться противоположного эффекта, потому что начало поворота без предварительного высылания и подведения задних ног приведет к тому, что внутренняя задняя нога будет ввинчиваться в грунт, не отрываясь от земли, лошадь навалится на плечи и будет искать поддержки в поводе. Это приведет к общей потере равновесия. А «приклеенная» к грунту внутренняя нога при повороте через задние ноги считается очень серьезной ошибкой на соревнованиях по выездке.

Молодая лошадь достаточно подготовлена к повороту через задние ноги, если она умеет ходить рабочей рысью с постановлением. Однако всаднику, который специализируется в выездке, рекомендуется включать поворот через задние ноги (полупируэт) в программу тренировок только тогда, когда лошадь может делать несколько шагов по кругу в положения траверса, не теряя при этом такта и упора в повод.

Поворот через задние ноги выполняется на шагу. Последовательность шагов сохраняется. Это значит, что и внутренняя задняя нога, составляющая центр поворота, участвует в движении в той же степени, что и наружная. Она должна переступать на месте. Для этого всадник должен продолжать попеременное воздействие шенкелями в ритме шага.

Разница между поворотом в движении и поворотом из стойки заключается в том, что первый выполняется после сигнала к остановке, а второй к началу движения. Всадник дает лошади постановление в сторону поворота и полуодержку, которая, однако, не полностью прекращает движение. Полуодержка должна прервать продвижение вперед и повысить степень сбора. Только тогда лошадь сможет выполнить поворот, равномерно переступая всеми четырьмя ногами.

Оба повода ведут шаг за шагом передние ноги вокруг задних. При этом внутренний повод определяет положение головы и ведет лошадь внутрь поворота, а наружный предотвращает чрезмерное отставление шеи и не дает лошади продвигаться вперед. Внутренний шенкель, лежащий сразу за подпругой, действует в основном высылающе, поддерживая плавность движений. Наружный шенкель, работая попеременно с внутренним по поддержанию движения, одновременно препятствует, находясь за подпругой, отставлению наружной задней ноги. Высылающая работа шенкелей заставляет лошадь сохранять упор в повод. Поясница всадника поддерживает посыл, а наружное его плечо заметно выходит вперед.

Часто всадник, вводя лошадь в поворот, тянет повод на себя. Таким образом он заставляет ее терять равновесие. Это ошибка.

При первых упражнениях достаточно повернуться через задние ноги на четверть круга, а затем идти прямо. Молодой лошади разрешается во время поворота продвинуться на несколько шагов вперед, поскольку это является естественным выражением желания двигаться. Для нас же самое главное в этих первых упражнениях, как, впрочем, и в последующих, то, что лошадь без сопротивления воспринимает усиление нагрузки на задние ноги, поддерживает движение переступанием задних ног и сохраняет контакт со средствами управления всадника. Все это является предпосылкой к тому, чтобы лошадь выполняла поворот спокойно, плавно, не валясь внутрь и не торопясь. Само собой разумеется, что после выполнения поворота надо сменить постановление в соответствии с направлением движения.

Показателями правильности выполнения поворота через задние ноги ся такт хода, осанка и степень мимленности, которые после п во- должны стать еще лучше. Если именно так, то, значит, задние но- али еще активнее.

Верным признаком того, что по- выполняется правильно, являет- эможность в любой момент пре- ть боковое движение и пойти пря- без задержек.

Многим лошадям поворот через е ноги удается лучше, если по- лу он выполняется не из стойки, движения шагом.

Осаживание входит в программу ований по выездке как способ нстрация проводимости и послу ая лоша

Крайне не рекомендуется слишком приступать к этому упражне- Время для работы над ним на- ает только тогда, когда лошадь о и охотно выполняет оста и слушается полуодержек всад-

еред началом упражнения целе- разно показать лошади, чего от хотят. Для этого тренер, стоя ря с лошадью, на которую надеты зки оказывает легкое давление утренний повод. Если лошадь на не реагирует, тренер легонько по- вает хлыстом по ее наружному

Сначала нужно удовлетворить- ставлением назад только одной похвалить лошадь и предпри- новую попытку лишь на следую день. Впрочем, и на более позд- этапах подготовки никогда не т делать это упражнение подол- егда довольствуясь лишь нем- шагами.

одая лошадь начинает осажи- с передней ноги, а более под- енная отступает назад одновре- диагональной парой ног. Пра- выполняемое осаживание должно нести в себе стремле- вперед, т. е. лошадь постоянно к а иметь такой уверенный контакт с высылающими средствами управления, чтобы с любого шага осаживания без заминки перейти к движению вперед.

Осаживание должно быть строго диагональным и выполняться в два такта. Но поскольку при осаживании [illegible] вперед — рыси — отсутствует [illegible] двисания длина шагов ограничена. При слишком длинном движении передних ног пришлось бы опускать их в следы задних, а это место еще не успевает освободиться.

Очень важно правильно применять средства управления к началу осаживания. Остановившейся лошади, которая подготовлена к управлению и имеет соответствующую уровню своей подготовки степень сбора, всадник весом и шенкелями дает сигнал к началу движения. Но в тот момент, когда лошадь поднимает заднюю ногу, чтобы начать движение вперед, повод с той же стороны так сдерживает ее, что она вынуждена поставить эту поднятую ногу, а также диагональную переднюю не вперед, а назад. При первых попытках выполнить упражнение целесообразно позволить молодой лошади сделать первый шаг вперед.

В скелете передних ног лошади есть своего рода «замыкающий механизм», препятствующий отведению их назад. Этот механизм не срабатывает, если лошадь сначала выслать вперед. Иногда возникает впечатление, что лошадь сопротивляется осаживанию, однако причина заключается в том, что всадник забыл сначала выслать ее вперед.

После каждого шага назад шенкеля всадника, которые в стерегущей позиции находятся за подпругой, предотвращая расставление задних ног в стороны, высылающим воздействием не дают приседать на них и подхватывают движение. Эту работу поддерживает усиленное напряжение поясницы. Количество шагов при осаживании можно постепенно довести до четырех.

Плавность осаживания достигается постепенно. При этом хорошо, если всадник заранее решит, на сколько шагов он будет осаживать лошадь, и сразу усиленным воздействием поясницы и уступающей рукой побудит лошадь остановиться либо непосредственно перейти к движению вперед, не позволяя топтаться на месте. Чтобы лошадь не начала опережать указания всадника, количество шагов при осаживании надо каждый раз менять.

Наиболее распространенные ошибки при осаживании — широкое разведение задних ног, отход в сторону от прямой линии, приседание на задних ногах и поспешность. Взмахи головой или задирание головы либо чрезмерное ее опускание свидетельствуют о том, что у лошади нет правильного контакта с всадником, либо о том, что он неправильно воздействует на нее (излишне тянет за повод, например). Лошадь может только тогда абсолютно прямо двигаться назад (и вперед), когда прямо поставлена. Если при осаживании она отклоняется в сторону, не стоит пытаться препятствовать этому усиленной работой шенкеля. Надо следить за тем, чтобы передние ноги были точно поставлены в след задних.

Сокращенные рысь и галоп. При нормальном усвоении уроков лошадью и систематической подготовке во второй половине второго года обучения гибкость и несущая сила ее задних ног развиваются настолько, что можно давать им усиленную нагрузку, требуя повышения степени сбора. В программах соревнований легкого класса уже содержатся такие элементы, как сокращенная рысь и сокращенный галоп (но несобранные). Собранные аллюры не входят в объем первоначальной подготовки и требуются в соревнованиях по выездке начиная со среднего класса трудности.

Время для повышения сбора лошади на рыси наступает при достаточной гибкости суставов задних ног. Первый шаг в этом смысле можно считать сделанным, если при сокращении рыси движения выполняются более выразительно. Делая частые переходы от средней рыси к сокращенной, всадник пытается при сохранении прежнего такта перенести импульс средней рыси в сокращенную. Эти переходы, во время которых ноги то делают широкие шаги, то сгибаются, принимая на себя больший вес, должны в течение многих недель быть непременной составной частью каждой тренировки. Они развивают как толчковую, так и несущую силу задних ног.

Сокращенной рысью можно проходить только короткие отрезки. Они должны чередоваться с более длительными репризами более свободных аллюров.

Если спина молодой лошади работает недостаточно активно, тем более если она вообще напряжена, лошадь начинает ходить с зависанием (затянутой рысью). Это верный признак утраты свежести и свободы движений. Поскольку также лошади обычно идут за поводом, надо попытаться привести в порядок ее движения и работу спины с помощью энергичного посыла вперед на свободных аллюрах. Зависание на рыси верный признак того, что работу над сокращенной рысью начали слишком рано.

Если движения лошади на рыси становятся плоскими и невыразительными, нужно заново поставить ее в повод, энергично двигаясь вперед. При достаточной степени гибкости задних ног правильность хода быстро восстановится. Но если задние ноги просто-напросто еще слабы, лошадь будет на сокращенных аллюрах безнадежно терять импульс. Потеря им

в выразительности движений
признак слишком ранней рабо-
з сбор.

и лошадь при попытках всад-
сократить рысь ложится на по-
это означает, что повышение на-
на задние ноги ей долго вы-
вать не по силам и она старает-
разгружать зад, нагружая перед.
случае всадник старается ко-
ми и мягкими движениями рук
д вернуть центр массы ближе к
им ногам лошади. В этот момент
я оказывают высылая ее воз-
ние на задние ноги, заставляя их
ться дальше под корпус ло-
. Как только цель будет достиг-
, воздействие повода должно пре-
ться, иначе задние ноги будут
ть слишком короткие шаги. Что-
проверить, правильно ли лошадь
товлена к управлению и нахо-
ли она в полном контакте со
ником, нужно посмотреть на ее
е движения при подъеме в рысь
ага или на стойки. Если эти пер-
шаги являются шагами име о
я обладают соответствующим
том пространства и выразитель-
, то всадник может считать, что
орошо справляется со своей зада

рошим средством для совершен-
ания осанки лошади и развития
[illegible]
ется
В ходе подготовки лошадь обре-
способность ходить средним ша-
в поводу. Обычно это рекоменду
выполнять так после реприз
дается полуодержка к началу
. Полуодержка помогает приоб-
определенность и выразител
. После нескольких четких шагов
у в среднем темпе всадник
мает лошадь в галоп. Надо всег-
помнить о том, что на сокращен-
аллюрах не должны теряться сво-
такт, импульс и прямолиней-
постава. Поэтому сокращение не

должно быть чрезмерным, чтобы не пострадали живость и чистота движения.

Верным признаком того, что задние ноги лошади не приобрели еще достаточной гибкости и свободы и не могут принять на себя дополнительную нагрузку, является неровный галоп, когда лошадь идет не плавно, а рывками. Зад лошади в такт движениям подлетает на каждом махе вверх, заставляя всадника непроизвольно наклоняться вперед. Такой недостаток лучше всего исправлять, отрабатывая гибкость задних ног. Для этого надо почаще делать мягкие и плавные переходы из среднего шага в сокращенный галоп, а после нескольких махов галопа — в рысь. Выполняя эти несколько махов, лошадь еще не успеет закрепостить зад. Когда с помощью таких упражнений гибкость суставов задних ног улучшится, можно галопировать дольше.

Слишком сильное сокращение галопа может нарушить чистоту хода, и лошадь начнет галопировать в четыре такта. Такое нарушение хода нужно немедленно исправлять, энергично направляя лошадь вперед свободным аллюром. В противном случае четырехтактный галоп может превратиться у нее в привычку и проявится даже на среднем темпе. При четырехтактном галопе лошадь обычно еще и становится за повод, всадник, высылая ее вперед, должен следить за восстановлением нормального упора в повод.

Если спустя несколько месяцев лошадь научится спокойно и правильно подниматься в сокращенный галоп из среднего шага, можно приступать к переходам к сокращенному галопу из среднего галопа. Но это упражнение отрабатывается лишь в самом конце первоначальной подготовки.

Контргалоп. Для подготовки к этому упражнению всадник выполняет на плацу очень плоский серпантин без перемены постановления. Если лошадь самостоятельно сменила ногу или пошла перекрестным галопом (стала крестить), то ее нужно выслать вперед и на большом кругу восстановить чистоту движений. На этой стадии лошадь ни в коем случае нельзя наказывать, если она самостоятельно сменила ногу. Грубой ошибкой была бы и резкая остановка с намерением снова поднять лошадь в галоп с нужной ноги. Если ее повторять многократно, у лошади разовьется неприязнь к менке ноги, что станет непреодолимой преградой в работе над многократной менкой ног. Если уж лошадь самовольно сменила [illegible], ее нужно мягко перевести в шаг, а затем заново начать галоп.

В ходе работы петли серпантина становятся все круче. Наконец всадник делает попытку идти контргалопом в манеже. Для этого он перед вторым углом длинной стенки совершает большой заезд и движется в противоположную сторону, не меняя ноги. Примерно на середине длинной стороны он переводит лошадь в рысь и, если она не сменила ногу самовольно, хвалит ее. Постепенно требования повышаются, пока наконец лошадь не сможет выполнить заезд по очень узкой дуге, а затем проходить на контргалопе всю стенку и следующий угол. Тогда можно приступать к выполнению тех элементов на контргалопе, которые требуются в той или иной программе соревнований.

Ценность контргалопа состоит в точности ведения переда лошади. Внутренняя задняя нога находится ближе к стенке, поэтому на контргалопе она получает большую нагрузку, чем на правильном галопе. Это благотворно влияет на формирование всей осанки лошади.

Простая менка ноги. Когда работа на контргалопе проходит настолько успешно, что сохранение такта движения и стабильность осанки уже не являются для лошади проблемой и она правильно выполняет переход из галопа в шаг, это означает, что настал момент познакомить лошадь с простой менкой ноги.

Начинают работу над упражнением так: меняя направление вскоре после пересечения средней линии манежа, всадник переводит лошадь с галопа на шаг, делает постановление, проходит шагом до стенки и снова поднимает лошадь в галоп. Постепенно количество шагов сокращается. Минимум, к которому надо стремиться, — два-три четких шага между репризами галопа. Важно следить за плавностью выполнения упражнения и прямолинейностью постава. Это имеет большое значение для овладения менкой ноги в воздухе.

Нужно указать еще на некоторые нежелательные явления, которые могут возникнуть при работе над галопом.

а) Если лошадь на поворотах или заездах самовольно укорачивает темп, упирается или даже встает на свечку, то это верный признак недостатка импульса. Очевидно, что всадник не в состоянии побудить на таких поворотах задние ноги лошади к активному подведению. Восстанавливая импульс, надо почаще упражняться в переходах между рабочим и средним галопом.

б) Некоторые лошади идут галопом в одну сторону быстрее, чем в другую. Это означает, что развитие сторон ее тела идет неравномерно. Работая на свободных аллюрах, надо заставить лошадь хорошенько расправить свою мускулатуру и лишь затем вернуться к тому уровню подготовки, который был достигнут ранее, обращая особое внимание на менее развитую сторону.

Вообще при работе на галопе полезно почаще ходить по большому плацу, а в манеже — дальше от стенки, по средней линии. Это позволит ть степень распрямленности и а также несколько усложнит е условия тренировки.

Шаг. Мы говорим о шаге в по- ю очередь и в самом конце [illegible] авиль о понятия и слишком ран- работа на шагу приводит в бол- тве случаев к серьезному нарушению чистоты этого четырехтакт о- та и даже к иноходи.

оскольку недостатки, которые яются при выполнении шага, няются с большим трудом, всад нужно прежде всего посоветовать не спешить с работой на шагу. С самого начала обучения мы за- яли лошадь ходить шагом, по следили за тем, чтобы во время пауз на шагу между упражнениями или на прогулках по открытой ости лошадь шла с абсолютно ным поводом. В случае необ- мости мы высылали лошадь на попеременно действующими в т ее движения шенкелями. Таким азом достигался свободный шаг нным поводом.

Несколько позднее, когда молодая адь при переходе из рыси в шаг ра вала повод и сохраняла упор его при максимальном вытягивании шеи, мы получали шаг в свобод- поводу. Таким шагом мы делали го несколько тактов, а затем ть отдавали повод. Постепенно ра- ные репризы удлинялись, причем по- е подготовки часть начала захват ранства при каждом движении, лошадь самостоятельно становилась в повод. Однако мы никогда не гали настолько долго, чтобы на- лась равномерность хода. Как ько лошадь начинала делать более кие или поспешные шаги, что детельствовало об утомлении, мы зу полностью отдавали ей повод. К концу первого года первоначальной подготовки мы пришли к среднему шагу и констатировали, что благодаря обретенному под всадником равновесию и повышению гибкости суставов задних ног лошадь пришла к уверенному упору в более короткий повод. На среднем шагу задние ноги лошади в большей или меньшей степени — в зависимости от механики движений каждой лошади — переступают следы передних ног.

Работа над сбором на шагу считается чрезвычайно трудной, поэтому к ней приступают позднее, чем к работе над сбором на рыси и галопе.

Ошибка, которую допускают многие всадники, может оказаться наиболее тяжелой по своим последствиям. Речь идет о слишком сильном воздействии руками. Даже те всадники, которым известно, что высылающие средства управления всегда должны преобладать над сдерживающими, зачастую следуют естественному побуждению и бессознательно давят на повод сильнее, чем работают шенкелями и поясницей. Эта тенденция, с которой каждый тренер должен постоянно бороться, работая с учениками, отрицательно сказывается на рыси и галопе. Но при работе на шагу она может обернуться подлинной катастрофой. Дело в том, что инерция, которую развивает лошадь на более быстрых аллюрах, несколько смягчает неправильную работу рук. На шагу же этого не происходит. Поэтому всадник должен именно на этом аллюре постоянно следить за тем, чтобы его руки не вдавливали силой шею лошади в некую «форму».

Еще одна распространенная ошибка — неправильное воздействие шенкелями. На шагу в любом темпе шенкеля должны плотно прилегать к бокам лошади и в ритме движений попеременно высылать ее. Шенкель упорядочивает ход. Если же всадник атакует лошадь резкими, грубыми или внезапными средствами управления, он вносит беспорядок в такт движения, потому что вызывает напряжение спины или задних ног, а это нарушает координацию и даже может спровоцировать иноходь.

Шенкеля не должны попеременно давить на лошадь в течение всего реприза шага. Еще вреднее, если всадник одновременно постукивает обоими шенкелями по бокам лошади. Выше уже говорилось, что воздействие шенкелей должно прекращаться, когда цель посыла достигнута. Постоянное давление шенкелями отупляет лошадь и делает ее малочувствительной. Восстанавливается послушание у такой лошади только с помощью усиленной работы поясницей и энергичного неоднократного давления обоими шенкелями, поддерживаемого еще и хлыстом.

Очень осторожно надо действовать шенкелем, сидя на слишком горячих и нервозных лошадях. Такие лошади, склонные делать слишком короткие, заторопленные шаги и нарушать такт, успокоятся и пойдут четким четырехтактным шагом, если шенкель всадника будет легко и мягко прилегать к их бокам. Когда лошадь торопится, всадник должен делать легкую полуодержку, помогая ей восстановить такт. Только после этого высылающим давлением шенкелей лошадь снова побуждается к более оживленному шагу с большим захватом пространства. Действие шенкелей никогда не должно быть резким и внезапным, иначе лошадь будет напряжена и постепенно может стать нервной и пугливой.

Говоря о рыси и галопе, мы неоднократно упоминали о том, что такт должен сохраняться прежним при любых прибавлениях или сокращениях темпа. Что касается шага, то такая проблема возникает только тогда, когда лошадь ходит с высокой степенью сбора. На стадии первоначальной подготовки об этом речь не идет. На этой стадии мы имеем дело только с двумя разновидностями шага — свободным и средним.

Свободным шагом лошадь движется на протяжении всего первого года подготовки. Осанка ее естественна, шея вытянута вперед. Задние ноги переступают через следы передних. Шаги равномерные, широкие и спокойные.

В течение второго года обучения из свободного шага постепенно развивается средний шаг. Высылающие средства управления (без активного участия повода) побуждают лошадь больше надвинуться на удила. При сохранении старательных, спокойных и широких шагов упор в повод становится более определенным. Благодаря улучшению общего постава лошади какая-то часть веса уже смещается к задним ногам и нагружает их так, что правильно подведенные задние ноги лишь слегка перекрывают следы передних.

ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ И ПОЛЕВЫМ ИСПЫТАНИЯМ

Конкурный тренинг молодой лошади строится на правильной и всесторонней первоначальной подготовке, в которой выездка и обучение преодолению препятствий с первого дня идут рядом.

Если всадник при обучении молодой лошади соблюдает умеренность в прыжках, он тем самым способствует разностороннему развитию и сохранению здоровья своего четвероногого партнера, благодаря чему тот начинает свою спортивную карьеру хорошо подготовленным.

Прыжковая и полевая подготовки являются непременными составными частями первоначальной подготовки каждой верховой лошади.

Всю прыжковую подготовку молодой лошади можно поделить на сле-
[illegible]
[illegible]
[illegible]

преодоление гимнастических препятствий

преодоление небольших препятствий с рыси

преодоление препятствий на галопе

преодоление препятствий в непривычных условиях

Главная задача тренера в ходе прыжковой подготовки лоша- сформировать и сохранить у ло- желание прыгать. Воспитанная в ...ы духе лошадь будет с полным ...нием подходить к любому препятствию.

ПЕРЕСТУПАНИЕ И ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ МИНИМАЛЬНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Спокойное и плавное переступание через минимальные препятствия можно выполнять уже во время самых первых уроков на корде и продолжать в течение всего периода, посвящая этому несколько минут ежедневно.

Как только лошадь привыкнет к весу всадника и научится спокойно идти вперед без корды, можно в конце каждой тренировки преодолевать шагу и рыси 6—8 разложенных в еже жердей (рис. 49). Расположение жердей можно менять через каждые два дня.

Такую работу надо продолжать в течение примерно трех недель. Затем переступание через жерди надо перенести в начало тренировки и сделать составной частью разминки.

Если лошадь научилась охотно
[illegible]
[illegible]
[illegible]
ать клавишами высотой 15—20 см. Клавиши в свою очередь можно постепенно заменить низкими препятствиями.

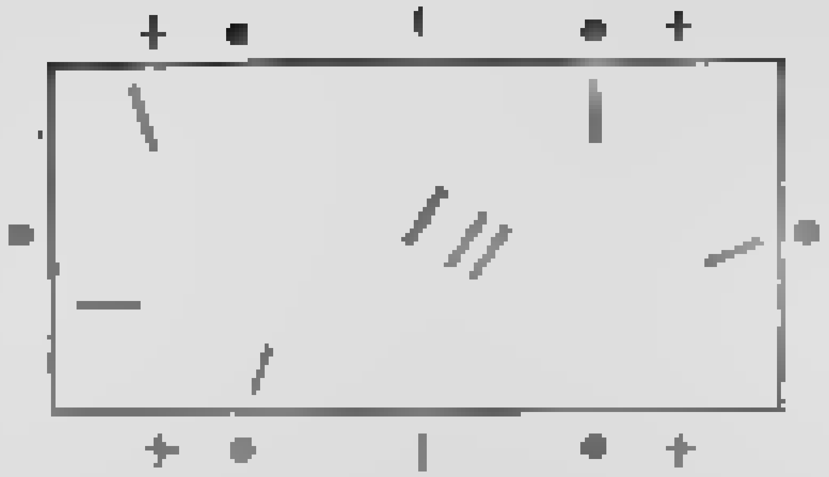


Рис. 49. Расположение жердей на манеже

Когда лошадь идет через препятствия, всадник (даже на шагу) должен принять облегченную посадку и отдать повод. Во время этой работы он набирает поводья только в случае необходимости. На шею лошади надо надеть нужный в данный момент ремень. Даже самый опытный всадник может из-за неожиданных движений лошади потерять равновесие, отстать от движения, а значит резко опуститься в седло и дернуть за повод. Если же всадник в таких случаях будет придерживаться за ремень на шее лошади и позволит поводу свободно скользить сквозь руку, он избежит нежелательных явлений.

Чем более проработанными будут предварительные упражнения, тем реже молодая лошадь будет останавливаться перед жердями, клавишами и низкими препятствиями. Если же она все-таки встанет, всадник должен полностью отдать повод и сохранять полное спокойствие, не позволяя ей, однако, повернуть от препятствия. Такой способ потребует большого терпения, но он очень эффективен, поскольку рано или поздно лошади надоест стоять перед препятствием и она сама его переступит. А это означает победу всадника, стоящую затраченного времени.

Можно несколько ускорить события, попросив товарища с горстью овса зайти с другой стороны препятствия. Если лошадь стоит перед препятствием и не обнаруживает желания самостоятельно перепрыгнуть через него, всадник может слегка потрогать ее хлыстом за шенкелем, чтобы ввести в действие условный рефлекс, побуждающий лошадь двигаться вперед от высылающих средств воздействия. И при этом он должен противостоять намерению лошади повернуть от препятствия и быть готовым к ее внезапному прыжку.

Если лошадь в полном спокойствии перешагивает через минимальные препятствия, можно начать подходить к ним на рыси. Внимательно следите за тем, чтобы ни до, ни после прыжка лошадь не испытывала никаких помех от повода. Такие упражнения должны выполняться параллельно с работой на клавишах, но в рамках тренировки им отводится последнее место.

Работа на клавишах (кавалетти). Поскольку лошадь должна переступать через клавиши, а не перепрыгивать, они должны быть не выше 15–20 см. Более высокие клавиши вызовут закрепощение спины лошади либо прыжок. Работая на клавишах, лошадь вынуждена сильнее напрягать мускулатуру спины, делать вытянутое движение шеей и головой, которое понадобится ей при прыжке в момент отталкивания, учиться быстро и уверенно перемещать свой центр массы, выполнять все движения.

Работа с молодыми лошадьми на клавишах ведется сначала с отпущенным поводом, потому что лошадь должна самостоятельно уравновеситься. Лишь в том случае, когда необходимо исправить направление движения, всадник может воспользоваться поводом.

При прохождении клавишей всадник принимает облегченную посадку (полупосадку). Вообще, работой на клавишах он должен воспользоваться для улучшения собственной посадки.

Приступают к работе на клавишах очень рано: уже в период работы на корде и во время первых тренировок под всадником. На неопытной лошади всадник проходит клавиши в самом конце тренировки, на более подготовленной — в начале занятия. Иногда работа на клавишах является самостоятельной частью тренировки и отделяется от других частей перерывами шага. Клавиши при этом ставят по средней линии манежа на удобном для лошади расстоянии один от другого (примерно 80 см).

Основная часть работы на клавишах выполняется на оживленной рабочей рыси, поскольку именно так достигается максимальный гимнастический эффект. Большинству лошадей такая работа кажется трудной, поэтому начинать надо с двух клавишей, поставленных на расстоянии 1,2—1,4 м друг от друга, и лишь постепенно (в течение нескольких недель) доводить их число до четырех. Если в начале работы лошадь делает между клавишами промежуточные шаги, расстояние между ними можно уменьшить, а в ходе работы постепенно довести до 1,4 м.

В любом случае нельзя одновременно менять количество клавишей и расстояние между ними. При расстановке клавишей необходимо соблюдать точное расстояние (с помощью измерительной планки).

Упражнения на клавишах способствуют развитию подвижности и оказывают благотворное влияние на горячих и ленивых лошадей, делая первых более спокойными, а вторых более внимательными.

Гимнастическая работа в поле. [illegible] рельефа особенно подходят для такой работы склоны и неглубокие рвы.

Обычно, когда лошадь идет на спуск, она замедляет темп, чтобы потом все более ускорять его. Когда же она подходит к подъему, то сначала движется быстро, а к концу идет [illegible]ее, потому что теряет ускорение. [illegible] Упражнения на склоне должны [illegible]ляться таким образом, чтобы [illegible] постоянно шла в равномерном [illegible] всадник должен с помощью [illegible]держек и высылающих средств [illegible] точно регулировать ход [illegible]ди.

[illegible] астические упражнения в[illegible] [illegible]роводят и тогда, когда лошадь [illegible]дит уже спокойной, скажем, в конце тренинга, потому что она включается в работу и может без большого труда снять с себя [illegible]

[illegible]абота на склоне. Мы различаем [illegible]аботу по крутому, относительно [illegible]роткому склону и гимнастирующую работу на длинном пологом [illegible] [illegible]

[illegible]него тренинга. Для гимнастирующей работы с молодой лошадью [illegible]стся пологий склон с одним [illegible]я более крутыми уступами. [illegible]ала надо проехать склон [illegible]х на рыси, строго следя за равномерностью темпа и не позволяя лошади [у]скорять движение перед более крутым участком. Как только всадник заметит, что лошадь хочет ускорить темп, [illegible] должен сдержать ее, если нужно, [illegible]е остановить. Если при подходе к [illegible] склону лошадь замедлит ход, [illegible]к должен применить высылающие средства управления. Достигнув [illegible]ны, всадник отдает повод, предоставляя лошади маленькую передышку, прежде чем направить ее вниз. Таким образом упражнение можно повторить 6—8 раз, каждый раз начиная движение с нового [illegible]а, чтобы не выработать у лошади [illegible]вычки и чтобы она не привыкала [illegible]а определять темп и бросаться на [illegible]

На склоне всаднику легче добиться послушания лошади все более [illegible] потому [illegible]

естественного торможения. А подъем в гору после остановки — прекрасная проверка послушания лошади, потому что начало движения в гору требует гораздо большего усилия, чем на ровной местности. Это упражнение очень полезно также для тех лошадей, которые бросаются на препятствия.

Разумеется, к этой работе лошадь надо сначала приучить. Первые подъемы в гору выполняются шагом и с отданным поводом. Причем всадник очень мягко регулирует темп только в те моменты, когда лошадь хочет его ускорить или замедлить. Если она спокойно проходит склон вверх и вниз, можно проделать ту же работу на рабочей рыси. При этом лошадь находится в полном контакте со средствами управления всадника, а сам он едет в облегченной посадке. Работе на склоне всегда должна предшествовать разминка.

Всадник поддерживает равномерность хода лошади, бдительно следя за шагом, высылая ее и [illegible]держками. Правильность его действий можно проверить по реакции лошади: а) если лошадь в критическом месте замедлила ход, значит, она потеряла импульс, поскольку высылающие средства управления были [illegible]; б) если лошадь заторопилась, это означает, что полуодержки не были достаточно эффективными и всадник [illegible] часто [illegible] повод.

Таким образом, это упражнение требует более точного воздействия всадника и одновременно улучшает реакцию лошади, способствует свободе движений и развитию мускулатуры, а главное — повышает [illegible] суставов, улучшает работу спины.

Чтобы усилить этот эффект, всадник, работая с молодой лошадью, совсем не садится в седло, даже на шагу. Это и для всадника является хорошей подготовкой к прыжкам, так

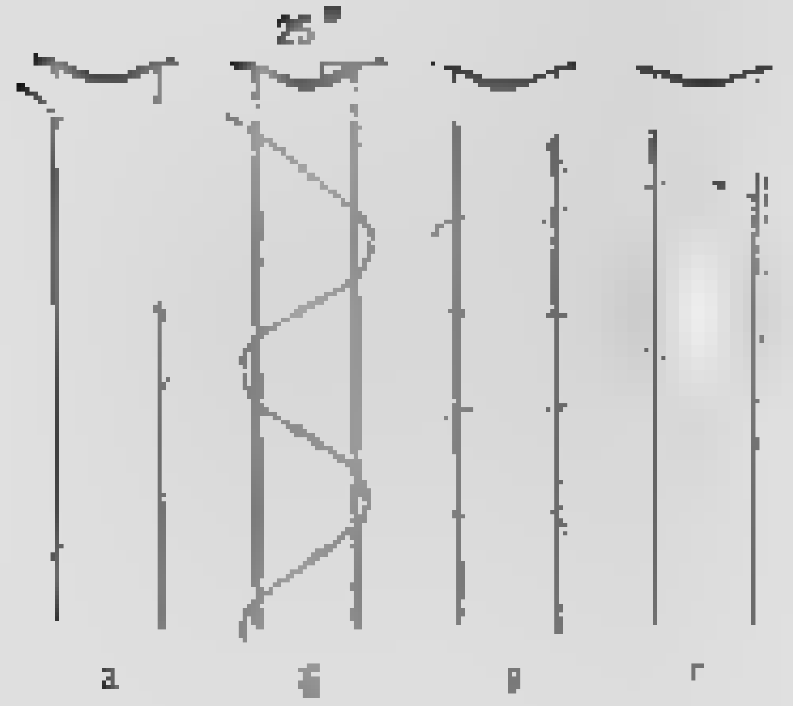


Рис. 50. Приучение к работе на пологом склоне

как повышает стабильность и эластичность облегченной посадки.

Ров с пологими краями преодолевается поперек. Вначале надо перейти его под углом, затем пройти расстояние 5—10 м прямо, а потом преодолеть ров примерно под таким же углом обратно. Таким образом надо несколько раз перебраться с одной стороны рва на другую по неправильно изогнутой линии, пока лошадь к нему не привыкнет.

Когда лошадь станет выполнять это упражнение спокойно, можно придать линии движения более правильную форму (рис. 50, б). По истечении 10—14 дней линия почти приблизится к рисунку серпантина и всаднику придется пересекать ров под углом почти 90° (рис. 50, в). Когда всадник достигнет этой стадии, он намечает две точки, отстоящие одна от другой на расстоянии 25—50 м, и описывает между ними четырехугольник с закругленными углами (рис. 50, г).

В одной тренировке достаточно 8—10 таких упражнений на шагу и столько же на рыси. Полный гимнастический эффект работы в преодолении рва достигается только тогда, когда лошадь уже достигла известного уровня подготовки в манеже. Во время самых первых занятий, когда лошадь только знакомит с указанным препятствием, она преодолевает его на отданным поводом.

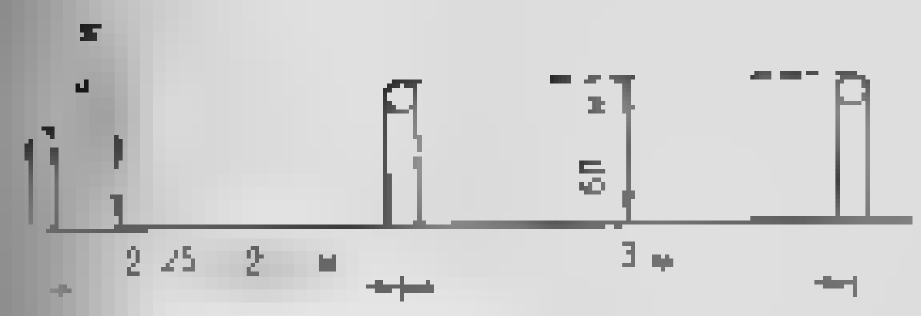
Искусственные сооружения, преодоление которых улучшает подвижность лошади и помогает выработать правильную технику прыжка, называют гимнастическими препятствиями.

Обычно используют следующие гимнастические препятствия: а) ряд препятствий, б) ряд валов, в) гимнастическую перекладину с лежащей за ней жердью, г) короткую гимнастическую двойную систему, д) гимнастический паркур.

Использование всех этих препятствий имеет общие цели: способствовать вытягиванию шеи и выгибанию спины лошади во время прыжка, научить лошадь поднимать передние и отталкиваться задними, что в известной степени развивает мускулатуру, научить лошадь правильно выбирать точку отталкивания.

Главная заповедь всадника — после каждого гимнастического прыжка привести лошадь в контакт со средствами управления, перевести ее в рысь и [illegible].

Ряд гимнастических препятствий состоит из 3—6 перекладин, лежащих на низких опорах и расположенных одна за другой. Высота и расстояние между перекладинами устанавливаются в зависимости от уровня подготовленности лошади (рис. 51). Первое препятствие должно быть самым низким: оно только заставляет сделать прыжок, но не предъявляет никаких требований к его технике. Вторая перекладина — самый важный элемент системы. Она должна быть выше первой на 10—15 см и отстоять от нее на расстоянии 2,25—2,5 м, если преодолевается с рыси (а именно так и должно быть при подготовке молодой лошади). Если позднее, на более высокой ступени подготовки, гимнастическая работа будет вестись на галопе, расстояние придется увеличить до 3— [illegible] с учетом маха данной лошади.



[illegible] Ряд [illegible]

[illegible]ление перекладины требует уже [illegible]енной техники прыжка, по[illegible] лошадь с известным напряжением подводит далеко вперед задние [illegible] и поднимает голову и шею, что [illegible] сильное отталкивание и [illegible]вильную траекторию прыжка.

[illegible]значение третьей перекладины — то же самое, что и второй, но, кроме [illegible], она требует от лошади сохранения эластичности и сбора.

[illegible] той же целью в ряд включаются следующие препятствия. Благодаря повторению однотипных движений [illegible] закрепляется желательный [illegible]ко-моторный стереотип.

[illegible]боту с молодыми лошадьми на[illegible] препятствий высотой [illegible]5 [illegible] см. В [illegible]чество перекладин увеличивается [illegible] шести. Тогда начинают повышать [illegible]

[illegible]олько во второй половине первого [illegible] обучения можно начать усложнять требования, укорачивая расстояние между перекладинами, что резко [illegible]шает гимнастический эффект системы.

Отрабатывая эти легкие прыжки, [illegible]но обращать внимание на то, [illegible] лошадь не переутомлялась. Развитие мускулатуры молодой лошади, укрепление ее сухожилий и связок требует времени. Вот почему гимнастический ряд следует преодолевать не [illegible] 3—6 раз за одну тренировку.

Следует сказать еще вот о чем. Если в ходе дальнейшей подготовки конкурной лошади (подошедшей уже к участию в соревнованиях среди его класса) вы будете поднимать высоту гимнастических препятствий, то в любом случае она не должна быть больше 80—90 см. Если же перекладины поднять выше 60 см, расстояние между отдельными элементами будет достигать 6,6 м. Дело в том, что к ряду, как и к любому гимнастическому препятствию, всадник подходит на рыси, а после первого препятствия лошадь сама выбирает аллюр и может преодолеть все остальные элементы на галопе.

Поскольку лошадь, прыгая постоянно через одну и ту же систему, может стать небрежной и неосторожной, рекомендуется время от времени убирать одно препятствие либо менять расстояние между ними. Это способствует развитию внимания и способности лошади рассчитывать свои прыжки.

Ряд валов — это гимнастическое препятствие, которое преодолевается на шагу или на рыси (рис. 52). При прохождении валов лошадь делает такие же движения, как при прыжке, но в этом [illegible] данного препятствия гораздо медленнее. Рекомендуется пользоваться этим сооружением очень рано, когда лошадь еще не должна делать прыжков. Однако и позднее ряд валов может оказаться очень полезным препятствием для улучшения работы спинной мускулатуры. В течение одной тренировки его можно проходить не больше чем 3—5 раз.

Волнообразные движения, выполняемые на ряду валов в замедленном темпе, дают прекрасную возможность отрабатывать технику и чувство всадника на прыжке.

Препятствия только тогда вполне отвечают своему назначению, когда их преодолевает лошадь, находящаяся в полном контакте со средствами управ-

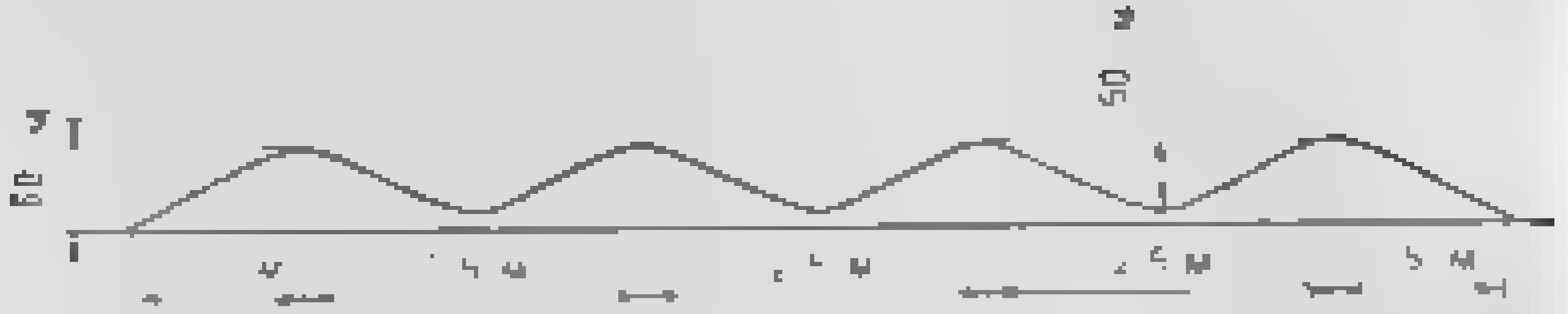


Рис. 52. Ряд валов

лени я (разумеется, когда она к ним уже привыкла). Главную часть тренировки, в которую включено преодоление гимнастических препятствий, должна составлять выездка.

Гимнастическое препятствие с добавочной жердью состоит из одной перекладины небольшой высоты и жерди, лежащей сзади на земле. Соотношение между высотой перекладины и расстоянием до жерди всегда должно быть 1:2. Это препятствие всегда преодолевается со стороны перекладины и только на рыси.

Назначение перекладины — побудить лошадь к прыжку, а жерди — не дать лошади слишком рано оттолкнуться. В этом и состоит гимнастическая ценность системы.

На последнем шагу рыси перед препятствием лошадь готовится к прыжку и сильно подводит вперед задние ноги. Лежащая на земле жердь заставляет ее энергичнее отталкиваться задними ногами и сильнее выгибать спину в фазе полета. Чтобы избежать рывка руками, нужно выполнять это упражнение с отданным поводом. Можно разместить препятствие таким образом, чтобы всадник, двигаясь по кругу, постоянно преодолевал его.

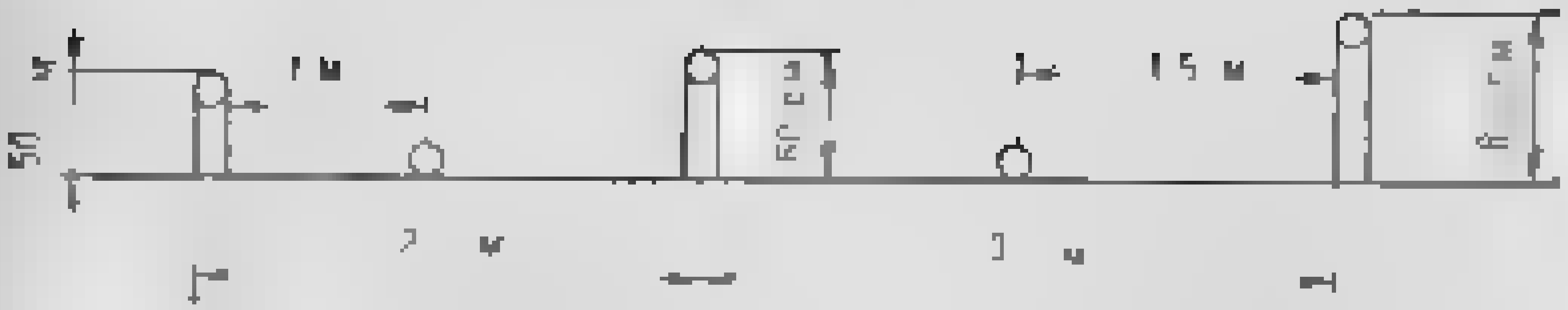
В течение 2—3 месяцев можно поднять высоту перекладины до 60 см, а расстояние до жерди увеличить до 1,2 м. Эти максимальные параметры не стоит превышать, потому что они вполне достаточны, чтобы побудить лошадь к энергичной работе и тем самым способствовать формированию правильной техники прыжка. Если жердь положить слишком далеко, лошадь может приземлиться прямо на нее и повредить ногу. Молодые лошади преодолевают это препятствие в конце тренировки. Делая шаговые паузы, можно преодолеть его 15—20 раз.

Если лошадь уже достаточно подготовлена, то это гимнастическое препятствие можно преодолевать в самом начале тренировки — 4—5 раз для разминки перед основной прыжковой работой. Хорошо иметь это препятствие на каждом разминочном поле.

Комбинация ряда гимнастического препятствия с добавочной жердью состоит, как правило, из трех элементов. Первое препятствие — гимнастическая перекладина с жердью — требует правильного выгибания спины. Второе — простая перекладина — побуждает лошадь собраться и энергично оттолкнуться. Третий элемент — пара жердей, первая из которых положена на землю (рис. 53). К данной комбинации всадник всегда подходит на рыси, а затем предоставляет лошади возможность выбрать аллюр преодоления двух последующих элементов.

Гимнастическая двойная система состоит из двух перекладин: одна на высоте 30—50 см, вторая выше. В ходе работы вторая может быть поднята с 60 см до 1,1 м. Расстояние между перекладинами 2,8 м может в течение двух месяцев сокращаться до 2,25 м.

Первая перекладина заставляет лошадь совершать прыжок, но не дает гимнастического эффекта. Вторая срабатывает примерно так, как второй элемент ряда, но ее тренирующий эф-



53. Комбинация гимнастических препятствий

гораздо выше. Гимнастическую [illegible]

...нами способствует улучшению ... спины лошади на прыжке. По... второй перекладины заставляет сильнее отталкиваться и, следовательно, служит укреплению мускулатуры. Если лошадь, подходя к препятствию, самовольно переходит в галоп, можно на подходе положить 2 ... на определенном расстоянии от другой.

...подход к препятствию на рыси — ... метод тренировки лошади и ... Так как лошадь относительно медленно подходит к препятствию, ... обретает уверенность, остается ... при отталкивании и что по... [illegible]

... гимнастические препятствия в конце ... начинают ... всадником только для ... Наступает момент, когда [illegible]

... лошадь подходит в длинном по... оживленной равномерной рысью ... всадник должен не столько смотреть на препятствие, сколько сосредоточиться на поддержании ровного движения.

...ли предыдущая подготовка ... недостаточно тщательно, то могут возникнуть ошибки, требующие немедленного исправления. Если, например, при подходе к препятствию лошадь пытается бежать быстрее, ее нужно повернуть в сторону в тот самый момент, когда она захочет броситься на препятствие. Этот метод можно применять всякий раз, когда подход к препятствию кажется неудовлетворительным.

Когда лошадь подходит к препятствию, оно действует на нее как раздражитель, заставляющий ускорять движения. Точка, в которой начинает действовать этот раздражитель (удаленность ее от препятствия), зависит от темперамента и уровня подготовленности лошади и называется порогом раздражения. Цель упражнения заключается в том, чтобы снять действие порога раздражения и улучшить послушание лошади.

Как только всадник, подходя к препятствию, почувствует, что лошадь хочет ускорить движение, он поворачивает ее в сторону, описывает вольт, затем, пройдя опять точку, от которой был начат поворот, делает вольт в другую сторону. Описав таким образом восьмерку, всадник движется по прямой к препятствию и, почувство- [illegible] что снова наступает порог раздражения, делает новую восьмерку. Таким образом он постепенно подвигается все ближе к препятствию (рис. 54).

Если препятствие действует на лошадь как раздражитель уже на расстоянии 4—6 махов рыси и она находится в полном контакте со всадником, он подходит к препятствию и преодолевает его. Это упражнение

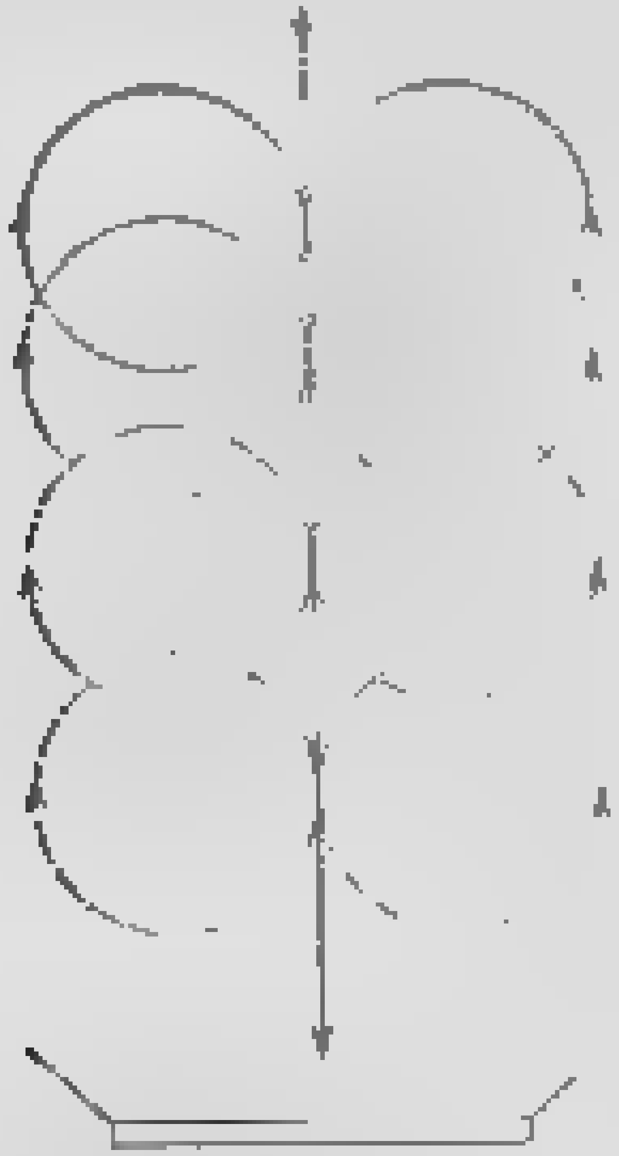


Рис. 54. Перемещение кончика раздражителя ближе к препятствию

требует от всадника большого терпения, порой его приходится повторять на каждом новом препятствии, но оно очень важно, поскольку приучает лошадь выполнять прыжок в полном подчинении у всадника.

Всадник на правильно выезженной лошади, полностью владеющий ею, может не бояться, что из-за частых поворотов она встанет перед препятствием. На данной стадии обучения лошадь, не приученная к прыжкам с рыси, часто теряет такт движения. Приходится делать гораздо больше восьмерок перед препятствием, чем прыжков. Необходимо терпеливо улучшать подход к препятствию и ни в коем случае не довольствоваться плохо выполненными прыжками.

На ранней стадии подготовки нельзя оказывать прямое воздействие на лошадь, побуждая ее к отталкиванию в определенном месте. Гораздо правильнее дать лошади самостоятельно разобраться и выбрать нужную точку для отталкивания. Всадник во время преодоления препятствий не должен мешать лошади прыгать (низко опущенная, мягкая рука, ремень на шее лошади). Если лошадь, преодолевая отдельные препятствия на рыси, выбирает правильную технику, нужно вернуться к гимнастическим препятствиям.

Препятствия на первых стадиях прыжковой подготовки не должны пугать лошадь неожиданной формой или цветом. Они должны быть привлекательными и по своей форме помогать лошади правильно рассчитать точку отталкивания.

С учетом всего этого на данной стадии подготовки можно применять все виды препятствий, лишь бы их высота не превышала 60—70 см. При широтно-высотных прыжках ширина заложения должна быть не более 60 см, а канавы делают не 1,5 м. Двойные и тройные системы препятствий одинаковой высоты можно вводить в тренировку почти одновременно с отдельными препятствиями, преодолеваемыми на рыси. На первое препятствие системы всадник должен заходить так, словно оно единственное. А уж дальше он позволяет лошади двигаться галопом, как это было при преодолении ряда гимнастических препятствий.

Во время первых прыжков с рыси расстояние между препятствиями двойной системы должно быть не менее 6,4 м. В тройной системе расстояние между вторым и третьим препятствиями можно увеличить до 6,8 м. Но это только примерные цифры. В основном же нужно исходить из длины естественного маха галопа данной лошади, а также скорости движения. Если лошадь, несмотря на основательную подготовку и правильное подведение ее к хорошо построенному препятствию, остановилась, то нужно заставить ее постоять перед препятствием

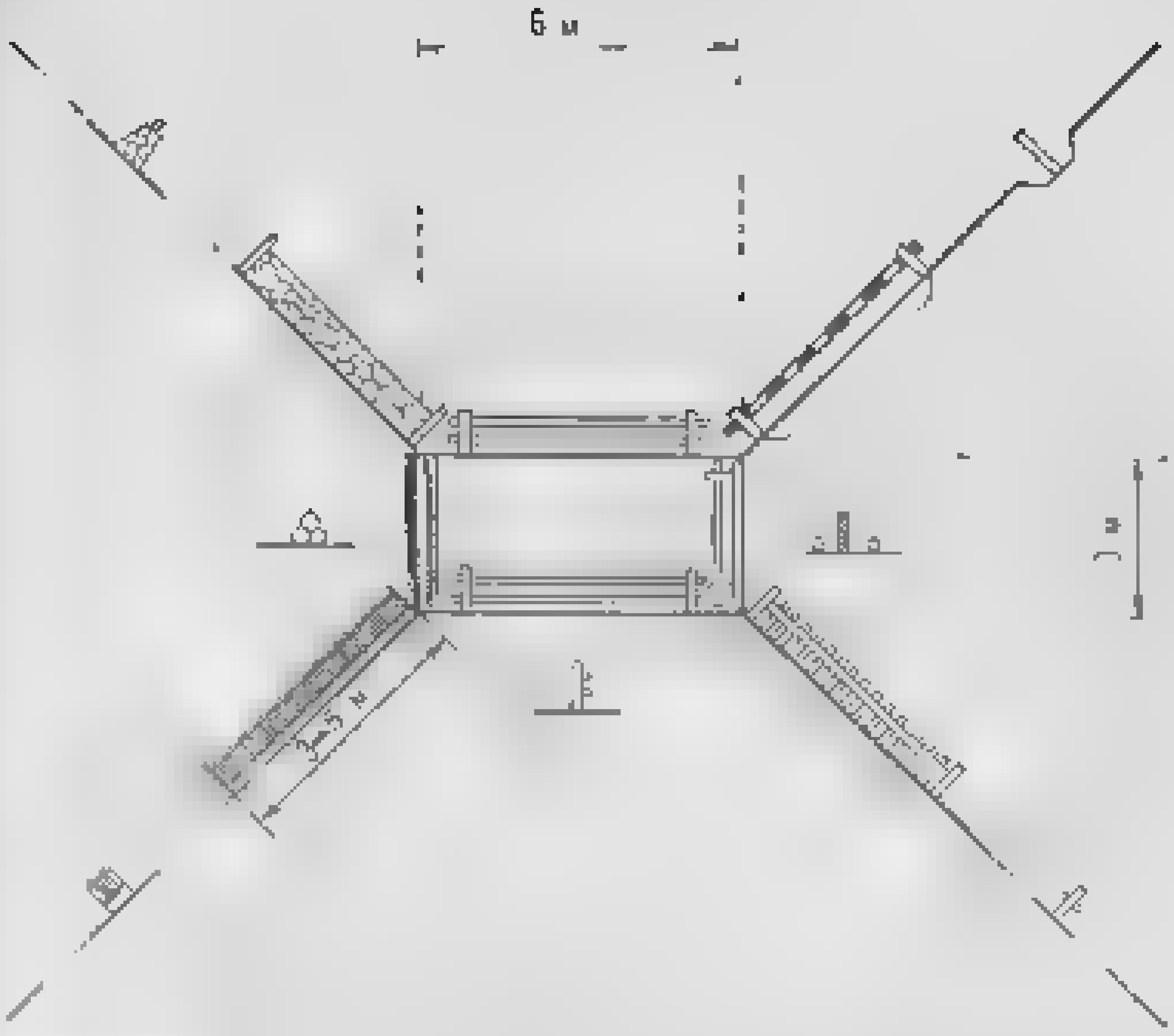


Рис. 55. Препятствия, построенные звездой

секунд. Затем всадник повора т ее в сторону, восстанавливает ени полный контакт с ней и как чем не бывало делает новую у преодолеть препятствие. к правило, при втором подходе ь прыгает без малейшей заминки. ли же она опять закидывается, раза два прикоснуться к ее за шенкелем кончиком хлыста ударять!) и ни в коем случае не [illegible] надо сделать новую попытку, но лько опустив перекладину. Если ь опять намеревается встать, более определенно приложить хлыст, помня, однако, о том, что отребляется в данном случае в х воспитания, а не наказания.

Вообще, при сопротивлении лошади нужно облегчить ей задачу настолько, чтобы она стала для нее вполне выполнимой, и лишь постепенно повышать требования.

Препятствия, построенные звездой, могут применяться на данном этапе подготовки с большой пользой. Они очень удобны тем, что занимают мало места (рис. 55), всадник не делает длинных проходов от препятствия к препятствию, во время которых может нарушиться контакт с лошадью. Многие всадники грешат тем, что не уделяют достаточного внимания качеству подхода к прыжку, готовности лошади к нему. Препятствия, построенные звездой, помогают сохранять эту готовность. Сооружение может использоваться и для разминки, если высота препятствий не превышает 40—50 см.

Ряды препятствий могут примеяться уже на самых первых этапах подготовки для улучшения техники прыжка, развития спинной мускулатуры лошади а также для приучения к самым разнообразным видам препятствий. Кроме того, ряды препятствий дают возможность варьировать технические задачи, т е. осуществлять комплексную тренировочную работу

Ряды препятствий не должны включать больше четырех элементов, лишь к концу второго года подготовки число их может вырасти до шести К концу первого года обучения высота препятствий в зависимости от работы лошади может быть поднята до 0,8—1 м

Первое препятствие ряда должно быть на 10—15 см ниже остальных Преодоление рядов препятствий — прекрасная подготовка к более поздней работе на комбинациях препятствий поэтому расстояние между препятствиями устанавливается такое, чтобы лошадь могла делать между ними один, два или более махов галопа Разумеется, поначалу расстояния между препятствиями должны точно соответствовать длине маха галопа данной лошади Лишь к концу второго года обучения можно усложнять задачи, сокращая или, напротив, увеличивая это расстояние. Если какое-либо препятствие в ряду делается выше остальных, это также нужно учитывать при разметке подхода к нему

Если перед препятствиями в ряду или за ними будут положены жерди или клавиши, это поможет улучшить технику прыжка Такие сочетания создают новые ситуации для лошади и делают ее подготовку разносторонней и разнообразной Фантазию всадника, составляющего ряды препятствий, ограничивает лишь уровень подготовленности лошади Границу ее нельзя переступать, чтобы не сделать шаг назад в работе

Если лошадь при прохождении ряда встанет, это означает, что он построен ошибочно. В начало ряда вят, как правило, уже знакомые лошади элементы. Новые виды препятствий, непривычная высота, необычный подход (увеличение ско галопа) должны быть в конце р потому что преодолеть их помога инерция движения

При правильном методическом усложнении тренировок можно посте пенно превратить ряды препятствий в паркуры Надо только соблюдать дующие основные принципы. Перед первым, низким препятствием кла ся на землю 4—6 жердей, которые по могают регулировать рысь при подхо де. Расстояние между препятствиями — 3, 5 или 9 м (можно и больш но в любом случае это число долж делиться на 3 Радиус поворотов меж ду препятствиями всегда должен быть таким, чтобы лошадь не теряла пульса

Хорошо, если лошадь после прыжка начинает галоп с той ноги, с какой она должна выполнить следующий поворот Вынесению вперед нужной ноги может способствовать всадник, научив свою лошадь менять ногу во время прыжка. Для этого в момент прыжка он должен придать четкое по становление голове лошади, перенеся в нужную сторону центр массы и больше нагрузив одно стремя

Преодоление полевых препятствий. На данном этапе подготовки моло лошади можно, выезжая в поле лать маленькие прыжки Неболь канава, низкая изгородь, поваленное дерево и другие подобные препятст наверняка могут встретиться повсю

Другая цель упражнений в поле приучить лошадь равномерно дви ся по пологому склону шагом и рысью. Упражнение не только разогр вает и развивает лошадь, но и выра батывает у нее полезные навы Всадник должен пытаться преодо ить более отвесные склоны, пере дить ручей и вообще использов

ю возможность для упражнений естности, но, разумеется, не пере гружая лошадь. Длина и крутизна ов должны позволять проходить рх и вниз шагом Прыжки вверх з не могут по перепаду превы 75 см

реодоление канав. Все затрудне с преодолением особенно канав й носят почти исключительно огический характер Для пер опытов лучше всего выбрать су канаву шириной не более 1,5 м отвесными стенками. которые по т лошадь к прыжку, если она хо попасть на другую сторону

ходить к канаве нужно шагом го перпендикулярно. Дойдя до ая, дайте лошади возможность нуть шею и, так сказать, обню Если лошадь не хочет не думайте, что ей это труд потому что с места она вполне в и преодолеть более 2 м. Всад должен иметь абсолютно твердое ение преодолеть канаву Учтите, его решимость самый главный р, заставляющий лошадь совер прыжок. Единственное, что дела данной ситуации всадник, — вы ет лошадь одновременно двумя елями Большинство лошадей нескольких секунд замешатель делают прыжок Порой это про ит неожиданно. Чтобы не поме лошади, всаднику лучше при ваться за шейный ремень

и лошадь не может решиться ыжок, воздействие шенкелей легким постукиванием за шенкелем Всадник должен этом следить за тем чтобы ло не повернула в сторону и не ила назад. Если необходимо, о простоять перед препятствием мин. и больше. Ни в коем слу е надо терять терпения. Лошадь ьно решится, если только ей не помешает Тот, кто от ия применит хлыст как нака

Таблица 4

Нагрузка при специальной силовой работе

зание, сделает свою лошадь ненадежной для преодоления канав. Хорошо оправдал себя такой способ: поставить перед канавой ряд уже знакомых лошади препятствий, позволяющих совершить отталкивание за 30 см от края канавы

Специальная силовая работа. Перед препятствием (сначала высотой 70 см) кладут на землю несколько жердей, заставляющих лошадь оставаться на рыси и сохранять невысокую скорость при подходе к препятствию. Тогда лошади придется употребить значительную силу, чтобы совершить прыжок. Постепенно препятствие делают выше. Нужно только, чтобы подход к нему всегда осуществлялся равномерной рысью. В соответствии с высотой нужно увеличивать и расстояние между препятствием и последней жердью

Количество повторений в серии (выполняются 2—3 серии за тренировку) зависит от способностей лошади Высокий расход энергии относительно быстро приводит к усталости, которую нельзя доводить до предела, чтобы не отбить у лошади охоту прыгать.

Такую работу нужно проводить с молодыми лошадьми раз в неделю. с подготовленными – 2 раза. Повторяем это очень интенсивный метод, который требует четкого наблюдения за переносимостью нагрузки. Ни в коем случае нельзя доводить дело до зажимов. Придерживаясь показателей, предлагаемых в табл. 4, всегда нужно согласовывать их с индивидуальными возможностями и способностями лошади.

ПРЫЖКИ НА ГАЛОПЕ

Почему мы не начинаем сразу преодолевать препятствия с галопа? На этот вопрос легко ответить: цель предлагаемой здесь прыжковой подготовки заключается в том, чтобы выработать у лошади правильный подход к препятствию и правильную технику прыжка. На рыси лошадь всегда «образит», где ей удобнее оттолкнуться. Молодым лошадям легче прыгать с рыси, чем с галопа. Но слишком долгая работа на рыси тоже не нужна, потому что лошадь при этом получает достаточного ускорения для плавного прыжка

Прежде чем приступать к преодолению препятствий на галопе, всадник должен научить лошадь спокойно галопировать с правой и левой ноги. На рабочем галопе нужно проверить степень повиновения высылающим и сдерживающим средствам управления. Если с этим все обстоит благополучно, можно думать о прыжках. (На этой стадии подготовки особенно уместны препятствия, построенные [illegible] дой.)

Если лошадь бросается на препятствия, причина обычно заключается в том, что всадник пытается удержать ее поводом, в то время как он должен постоянно следить лишь за сохранением легкого контакта с ее ртом. Когда лошадь начинает оказывать сопротивление, всадник энергичнее действует шенкелями и может слегка коснуться ее бока хлыстом. Если до препятствия осталось еще достаточное расстояние, он делает легкую полуодержку и опять энергично высылает. Таким образом удается сохранить живость галопа

В начальной стадии подготовки не следует делать попыток определить за лошадь точку отталкивания. Она сама накапливает этот опыт, преодолевая поначалу несложные препятствия. Бывает, что лошадь отказывается сделать прыжок на галопе. Тогда нужно преодолеть сначала это препятствие на рыси, опустив перекладину пониже. Помните, что всякая попытка жесткого принуждения [illegible] кой и тем более хлыстом воспитывает ненадежного партнера

Объем и содержание прыжковой работы. Упражняться в технике прыжка на галопе можно 2—3 раза в неделю. Но прыжкам обязательно [illegible] минка, работа на выезженность и гимнастическая работа. Выбирают препятствия по тем же принципам, что и при работе на рыси. Преобладать должны ряды препятствий. Расстояние между отдельными элементами составляет 6 или 9 м. Приучать лошадь к преодолению отдельного препятствия можно путем постепенного отодвигания (но каждый раз на 3 м) последнего элемента ряда от остальных. В поле можно пользоваться теми же типами препятствий, высота ко[illegible] в тренировку можно включать низкие препятствия на плавных переходах рельефа, рвы и канавы с водой различной формы (шириной до [illegible] м), мелкие пруды, позволяющие делать прыжок в воду и из воды. За тренировку можно проделать не более 3—4 таких упражнений

Развитие подвижности в [illegible] [illegible] упражнениями вы уже заложили основы для уверенного передвижения [illegible] и в полевых условиях. Теперь ее нужно научить проходить пересеченную местность на галопе и преодолевать крутые склоны

Если рельеф местности изменяется плавно, лошадь может продолжать галопировать как по ровному месту, не меняя темпа. Если равномерность темпа потеряна, ее нужно [illegible] енно восстановить. При движении вниз по крутому склону с [illegible] ю передних ног лошадь сохраняет равновесие, а вся тяжесть падает на сильно подведенные под корпус задние ноги. Вот почему лошади [illegible] Всадник должен удлинить повод, чтобы не мешать движению шеи лошади, но при этом не терять контакт с ее ртом. Одновременно он разгружает спину лошади и ее задние ноги, наклоняясь вперед

На хорошем грунте по склону крутизной до 25° можно спуститься на всех трех аллюрах, но сокращенных. С более крутого склона спускаются только шагом. При движении вверх по склону надо придерживаться примерно тех же правил, чтобы разгрузить спину лошади и не мешать ее движениям: надо дать ей возможность вытянуть шею и выгнуть спину.

На склоне до 30° можно подниматься вверх на всех трех аллюрах. При крутизне от 30 до 45° задание можно выполнить только на шагу или галопе. Если же наклон больше 45°, одолеть его можно только галопом

Движение вверх по склону длиной 500—800 м с умеренным наклоном (до 30°) прекрасное средство для развития выносливости лошади. Короткий крутой склон (5—20 м), особенно если он песчаный, способствует наращиванию силы мускулов

Пологие склоны дают нагрузку связкам и суставам лошади, не подвергая их одновременно чрезмерной нагрузке. Поэтому они особенно нужны при работе на выносливость, когда слишком жесткий грунт заставляет отказываться от длительной работы на галопе. Помните, что преодоление более крутых склонов является для молодой лошади тяжелой нагрузкой

К прыжкам в непривычных условиях можно приступать, если лошадь [illegible] ний всадника. Если в ходе предыдущей работы она усвоила правильную технику прыжка и прыгает охотно, то будет спокойно преодолевать любые виды препятствий и в новой для себя обстановке

При введении в тренировку новых препятствий нужно учитывать, что лошадь комплексно воспринимает все попадающее в поле ее зрения. Новое препятствие всегда надо ставить на то место, на котором лошадь уже [illegible] препятствия. [illegible] лишь после того, как она начнет преодолевать его с полным доверием, можно перенести препятствие в новую обстановку.

Прежде чем прыгать через новое препятствие, нужно подвести лошадь к нему шагом, дать возможность его осмотреть и обнюхать. Во время этого «осмотра» нельзя позволять лошади отклоняться в сторону. Слегка постукивая хлыстом по боку лошади, всадник дает ей пон[illegible] [illegible] одолеть это препятствие [illegible]

[illegible] дает движение вперед, всадник поворачивает ее и делает уже настоящий заход на препятствие на рыси. Второй раз он подходит к препятствию на галопе, но с достаточно большого расстояния, чтобы дать животному возможность отрегулировать ход и правильно выбрать точку отталкивания.

Если молодую лошадь знакомить с новыми препятствиями именно так, как здесь описано, она будет испытывать достаточное доверие к всаднику, чтобы прыгать и через незнакомые [illegible] подготовки. Разумеется, так [illegible] только при условии, если лошадь готовили систематически и никогда не требовали от нее непосильного. На данном этапе подготовки можно несколько раз проверить степень повиновения лошади, направляя ее на незнакомые низкие препятствия. Пом[illegible] вернее и быстрее приведут к цели.

Улучшение галопа. В этот период подготовки молодая лошадь получает первые уроки по улучшению галопа. Скорость увеличивается, во-первых, благодаря удлинению махов и лишь во-вторых благодаря учащению темпа. Для начала достаточен темп 400 м/мин, постепенно он повышается до 600 м/мин. Отрезок тоже должен увеличиваться постепенно с 550 800 м.

В ходе дальнейшей подготовки [illegible] закреплять изученное ранее.

Особое внимание нужно уделять [illegible] плечах.

При ежедневных тренировках гимнастирующие упражнения должны включаться в выездку либо [illegible]

На рабочем галопе примерно через [illegible] туры лошади.

Поначалу можно галопировать [illegible] до 20 мин. Более длительный [illegible] этапе не нужен. [illegible]

Такая компенсационная работа [illegible] большое значение во всех слу- когда лошадь возбуждена тре- вкой. Лошади, которые будут ее специализироваться в трое- должны, кроме того, раз в не- проходить более длинные отрез- сью.

Развитие техники прыжка. Эта работы включает ежедневные ражнения на улучшение техники та отдельных препятствий, а так- препятствий в простых комбина- может достигать 1,1 м. С самого ла следует учитывать, что: а) ши- высотные препятствия должны ту же высоту, что и высотные; высота должна быть одинаковой с сторон; в) препятствия в ком- циях (системах) имеют ту же вы- что и отдельные.

осле основательной прыжковой товки молодую лошадь знакомит [illegible] К концу данного периода вки всадник должен преодолевать удобно построенные препятствия той до 1,2 м и шириной до 3 м. перь крайне важно наряду с за- ением техники прыжка поддерживать у лошади желание прыгать. почему высокие и широкие препятствия можно преодолевать только [illegible]

осле каждого прыжка всадник во устанавливает полный контакт шадью и, лишь убедившись в ее ности к следующему прыжку, на очередное препятствие. На вке лучше пропустить какое-то нтствие, нарушив последователь маршрута, чем прыгать не бу- к этому подготовленным.

я достижения стабильного успе- начинаем работать на препятст- , построенных звездой. Сначала лько раз проводят лошадь вокруг препятствия на спокойном рабочем галопе, а затем прыгают через ближайшее препятствие звезды. Преодолев 3—4 препятствия, нужно дать лошади передышку, а затем повторить упражнение в другую сторону. Постепенно нагрузку можно увеличивать.

Когда лошадь научится выполнять эти упражнения, можно переходить к следующей стадии. Сделав 2—3 прыжка через препятствия — лучи звезды, всадник меняет направление, преодолевая препятствие в центре сооружения. Поскольку лошадь еще не научилась менять ногу в воздухе, можно после преодоления центрального препятствия сделать несколько шагов рысью. Затем всадник совершает 2—3 прыжка в новом направлении. Выполнять это упражнение можно не больше двух раз за одну тренировку. Между двумя сериями прыжков обязательно нужна передышка на шагу. Высота препятствий не превышает 70 см.

Если лошадь умеет спокойно, с сохранением контакта с всадником выполнять упражнения на звезде, можно составить небольшой маршрут из 4—5 препятствий. Мы называем это частичным паркуром. Такие паркуры можно преодолевать с 15-го месяца подготовки 2—3 раза в течение двух недель. Линия маршрута должна быть достаточно простой, а повороты плавными. Отдельные препятствия поначалу удалены друг от друга на расстояние 15—20 махов галопа, чтобы всадник успевал между препятствиями восстановить равномерность хода. Постепенно это расстояние сокращается. Препятствия должны иметь уклон со стороны отталкивания (скошенные стены, тройники и т. п.) и не быть слишком широкими. Частичный паркур нужно проходить обязательно в темпе, удобном для лошади, и в условиях, способствующих поддержанию у нее желания прыгать (можно дать лакомство, похвалить).

Препятствия настоящего паркура должны быть на 15—20 см ниже тех, которые лошадь уже научилась преодолевать по отдельности, следовательно, они не должны превышать 90—100 см, а по ширине быть не более 70 см. В течение четырех месяцев работы (примерно к 18-му месяцу подготовки молодой лошади) высота препятствий в паркуре поднимается постепенно до 1,3 м, т. е. соответствует уже требованиям конкуров начального и легкого классов.

При выполнении этих упражнений всадник должен ехать спокойно и свободно, но с твердой решимостью четко выполнить всю программу. Не нужно мешать лошади своей чрезмерной активностью, пытаясь ей помочь резкими телодвижениями. Главная задача всадника мягко следовать движениям лошади и поддерживать ее в контакте со средствами управления. Если эти условия не выполняются, это означает, что всадник или лошадь не готовы к удовлетворению выдвигаемых требований. В этом случае остается только отказаться на данном этапе от участия в соревнованиях.

Вспомогательные средства при прыжковой подготовке. Точка, в которой лошадь осуществляет отталкивание, имеет исключительно большое значение для качества прыжка. Поэтому очень важно, чтобы всадник приводил свою лошадь именно к той точке, от которой она может лучше всего оттолкнуться.

Самое распространенное средство, которое помогает отрегулировать расстояние до препятствия при отталкивании, — кавалетти.

Когда лошадь приближается к препятствию — каким бы маленьким оно ни было, — она старается приспособить махи галопа так, чтобы затратить как можно меньше энергии на прыжок. Поэтому она либо укорачивает махи, либо удлиняет их, стараясь прийти в самую удобную точку для отталкивания. Вот это инстинктивное изменение длины махов и используется, чтобы научить лошадь находить нужную точку. Одного кавалетти недостаточно, чтобы побудить лошадь правильно изменять длину махов, сделать правильное отталкивание. Рекомендуется ставить на небольшом расстоянии друг от друга два кавалетти. Высота их не должна превышать 50 см. Расстояние между кавалетти зависит от ширины галопа данной лошади, от скорости, а также от нужного количества махов между кавалетти (один или два).

После того как будет найдено нужное расстояние между кавалетти, их ставят на расстояние 3—6 махов перед препятствием небольшой высоты. Если после первой попытки выяснится, что точка отталкивания лежит слишком близко или слишком далеко от препятствия, кавалетти передвигают в соответствующую сторону. Однако расстояние между двумя кавалетти должно оставаться постоянным. После двух-трех попыток будет найдено место, гарантирующее правильный прыжок. Тогда препятствие можно поднять и продолжить работу в соответствии с общим планом.

ПЛАН ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛОШАДИ

Предлагаемый план построен по принципу разносторонней подготовки молодой лошади. Выездка, конкур и полевая работа в нем тесно взаимно связаны и оказывают положительное влияние друг на друга. В отношении сроков план дает только вехи, помогающие ориентироваться, а поэтому требует самостоятельных размышлений тренера. Однако методическую последовательность плана следует строго соблюдать.

1-й месяц (с момента поступления в школу молодой лошади, август)

Цель подготовки. Приучить лошадь к новой обстановке и новому корму, уходу, чистке. Приучить к гурту, трензелю, [illegible] развязкам, седлу и бинтам. Приучить к [illegible] на корде. Добиться состояния непри[illegible] на корде. Подготовить к прыж[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]ть жерди на шагу.

[Упражн]ения. Перед работой на корде ло[illegible]

[illegible]

[illegible] естественная, непринужденная рысь на корде. Если лошадь [illegible] галопом, не надо прерывать его, по[illegible] галопа пока не требует. Во время [illegible] на корде или при переступании через [illegible]

[Пере]ходы и остановки. Переходы из рыси к остановке, а также из галопа в [illegible] с помощью голоса и кордой. Начало движения шагом и подъем в рысь [illegible]

[illegible]

[illegible] корде и под всадником [illegible]

[illegible]

[illegible] рысь, спокойное галопирование у кругу. При движении по прямым линиям короткие репризы естественной рыси. Шаги с отданным поводом.

Упражнения. Перед работой на корде молодая лошадь самостоятельно передвигается в леваде. Ежедневная работа [illegible]

[illegible] рызы на ш[illegible]

[illegible]

[Пе]реходы и остановки. При работе на корде переход из галопа в рысь, а также [illegible]

[illegible] одновременно с высылающими и сдерживающими средствами управления.

Подготовка к прыжкам. На корде такая же, как в 1-м месяце. Под всадником — поначалу за ведущей лошадью, потом самосто[illegible] [illegible]данным поводом через жерди и низкие [illegible]

Полевая подготовка. На шагу с отданным поводом (спокойные лошади естественной рысью) движение по слегка пересеченной местности (за ведущей лошадью).

[illegible] месяце

3-й месяц (октябрь)

Цель подготовки. Та же, что и во 2-м месяце, и развитие импульса.

Формирование привычек и навыков как во 2-м месяце. Знакомство с [illegible]

[illegible]

Упражнения. Если лошадь уверенно идет вперед от высылающих средств управления, можно начинать самостоятельные выезды в поле. Работа на корде сокращается с 90 до 60 мин. Продолжительность работы под всадником возрастает с 20 до 60 мин. Всадник начинает активно высылать лошадь (его действие поясняет [illegible]

Аллюры и темп. На корде — улучшение чистоты такта на рабочей рыси и [illegible]

[illegible] рысь с отданным поводом, продолжительные репризы шага с отданным поводом.

Переходы и остановки. На корде — улучшение переходов к более спокойному аллюру. Под всадником переходы от рыси к шагу и от шага к остановке как постепенное затухание движения. То же самое при переходах от галопа к рыси.

[illegible] ком темпе в длинном поводу по слегка [illegible] сеченной местности.

Работа на силу и выносливость. 2—3 раза в неделю в конце тренировки подъем рысью [illegible]

Формирование привычек и навыков. [illegible] должение работы 2-го и 3-го месяца. За[illegible] с гимнастическими препятствиями [illegible]

[illegible] управлений

Аллюры и темп. Естественная рысь с отданным поводом и в длинном поводу. Развитие рабочей рыси из естественной. Шаг с отданным поводом, иногда несколько шагов в [illegible] галоп на рыси. Переход из галопа в рысь как [illegible] дят сразу

Прыжковая подготовка как в 3-м месяце. Начало преодоления гимнастических препятствий с рыси и с отданным поводом. Гим[illegible] бочей рыси препятствия высотой до [illegible] см. Преодоление небольших склонов. Короткие, спокойные галопы [illegible] склоны

5-й месяц (декабрь)

Цель подготовки. Развитие свободных [illegible] толчковой силы, укрепление упора и по[illegible]

Формирование привычек и навыков как в [illegible] месяце. Приучение к стойке с отданными [illegible]

ставленным звездой. Привыкание к уличному движению.

Упражнения как в 4-м месяце. Поворот через передние ноги. Упражнения на [illegible] галоп.

Аллюры и темп. Рабочая рысь, попытки сокращения рабочей рыси. Естественный галоп в длинном поводу. Шаг с отданным поводом, иногда несколько шагов в длинном поводу.

Переходы и остановки. Подъем в галоп с рыси с левой и правой ноги. Переходы от рабочей рыси к шагу и опять в рысь по прямой линии. Переходы от шага к остановке [illegible]

над правильной техникой при преодолении гимнастических препятствий с рыси в д[illegible] поводу. Гимнастическое препятствие с [illegible] вочной жердью (30 см, ширина 60 см) и (30, 45, 45, 45 см). Преодоление отдельных препятствий высотой до 50 см.

[illegible] дом. Обращать внимание [illegible] Знакомство с новым рельефом местн[illegible]

[illegible] раза в неделю

Работа на силу и выносливость. П[illegible] 2 км с паузой на шагу с отданным пово[illegible] (1 км [illegible]

средствами управления всадника. [illegible] развитие импульса. Начало сбора. Ра[illegible] распрямление при [illegible] ред. Повиновение боковым средствам уп[illegible]

Упражнения [illegible] чальной работе

Аллюры и темп. Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Шаг с [illegible]

[illegible] шаге, иногда короткие отрезки в длинном поводу

[illegible] ходы и остановки. Подъем в рабочий [illegible] с рабочей рыси. Переходы из рабочей [illegible] в шаг и обратно по кругу. Улучшение [illegible]

отдельных препятствий высотой до 60 см.

Полевая подготовка как в 5-м месяце. [illegible] ие с рыси полевых препятствий.

Короткие и спокойные галопы 2— [illegible] в неделю (отрезки длиннее, чем в [illegible] месяце). Во время выездов в поле [illegible] чаще ходить в [illegible]

[illegible] меть рысь в горку по длинному пологому склону или два реприза рабочей рыси— [illegible]

[illegible] плацу и в поле на трех аллюрах с отданным поводом [illegible] местности с препятствиями. Продолжитель[illegible]

углов (по спрямленной дуге). Выполнение восьмерок на шагу в отданном поводу и [illegible] ращенной рыси.

[illegible] ры и темп. Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Рабочий [illegible] в длинном поводу и с отданным поводом. Шаг с отданным поводом, иногда в [illegible]

[illegible] *подготовка.* Дальнейшее развитие техники прыжка в длинном поводу [illegible]

жердью (40 см, ширина 80) и ряд из 5—6 элементов (35, 50, 50, 50, 50, 50 см). Сис[illegible] Прыжки с рыси через отдельные препятствия высотой до 60 см.

8-й месяц (март)

Цель подготовки [illegible] ющим вбок. Улучшение физических возможностей лошади (кондиции).

[illegible] в 7-м месяце. Улучшение [illegible] вдоль длинной стенки. Упражнение «уступка [illegible] действие наружным шенкелем [illegible]

Вольты 6 м в диаметре на сокращенной рабочей рыси.

Аллюры и темп. Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Удлинение [illegible] длинной стенки манежа. Шаг с отданным [illegible]

Улучшение остановок. Удлинение шагов рабочей рыси.

[illegible] тие техники прыжка в длинном поводу. Пре[illegible]

[illegible] пятствия и комбинации). Прыжки через отдельные препятствия высотой до 70 см и [illegible] длиной до 1,5 м.

Полевая подготовка как в 7-м месяце. Преодоление полевых препятствий с рыси высотой до 70 см.

Работа на силу и выносливость. 3—4 раза в неделю в конце или начале тренировок [illegible] интенсивная силовая работа, три реприза рыси по 2,5 км с двумя паузами на шагу [illegible] репризы рабочего галопа по 1,5 км с паузой на шагу с отданным поводом (600 м), подъем в крутую горку и спуск с [illegible]

к концу месяца [illegible]

Введение техники прыжка на галопе.

Формирование привычек и навыков как в [illegible]

[illegible] рядом с ведущей лошадью (за повод). Спокойная стойка рядом с двигающимися ло[illegible] с лошади.

Упражнения как в 8-м месяце. «Уступка [illegible]

Уменьшение круга, увеличение круга. Дуга вдоль длинной стенки на сокращенной рыси. Рабочий галоп по кругу.

Аллюры и темп. Рабочая рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп. Удлинение [illegible]

[illegible] вращение к рабочему галопу.

Прыжковая подготовка. Дальнейшее раз[illegible]

[illegible] препятствие 40 см, второе 40 см, расстояние [illegible] течение месяца последняя перекладина [illegible]

Преодоление полевых препятствий [illegible] при преодолении горок.

Работа на силу и выносливость. Ежене[illegible]

[illegible] 1,5 км, пауза на шагу

0-й месяц (май)

[illegible]

Улучшение кондиции.

Формирование привычек и навыков как в 9-м месяце. Спокойная стойка с отданным поводом, в то время как вся смена пускается [illegible]

Упражнения как в 9-м месяце. Перемена из круга. Серпантин через весь манеж (2 букле) на рабочей рыси. Серпантин вдоль длинной стенки на сокращенной рыси. Вольт (8 [illegible] сокращенной рыси. Заезд на сокращенной рыси с активным применением поручных шел[illegible] диаметра заезда [illegible]

[illegible] рысь, рабочий галоп, удлинение махов галопа на диагонали и вдоль длинной стенки манежа. Шаг с отданным поводом, временами в длинном поводу.

Переходы и остановки как в 9-м месяце. Удлинение и сокращение махов рабочего галопа. То же самое на рабочей рыси.

Прыжковая подготовка. а) прыжки на рыси. Гимнастическое препятствие с добавочной жердью (55 см, ширина 1,0 см) короткий гимнастический двойной прыжок (первое препятствие 30 см, второе — 70 см, ширина между ними — 2,8 м) гимнастический ряд из 6 элементов (45, 60, 60, 60, 60 см) с последним препятствием 90 см. Гимнастическая система [illegible] 6 элементов (45, 60, 60, 60, 60, 60 см) с уменьшенным расстоянием между препятствиями [illegible] 90 см, поставленных на разном расстоянии 1 или 3 маха галопа). Раз в неделю гимнастический паркур (3—4 препятствия). Преодоление с рыси отдельных препятствий высотой до 90 см.

б) прыжки на галопе. Преодоление отдельных препятствий высотой до 90 см, на [illegible] же, как на рыси.

Полевая подготовка как в 9-м месяце. Преодоление полевых препятствий высотой [illegible] сти. Преодоление водных преград.

Работа на силу и выносливость. 3—4 [illegible] в неделю в начале или в конце тренировки [illegible] в 9-м месяце: три репризы более резвой [illegible] по 3 км с двумя паузами на шагу (500 м), две репризы спокойным рабочим галопом по 2 км с паузой на шагу (600 м), работа на склоне как в предыдущие месяцы.

й и 12-й месяцы (июнь — июль)

[illegible]

Приучение к купанию и [illegible]

[illegible] и темп. Рабочая рысь, удлинение на рабочей рыси, сокращенная рабочая [illegible] абочий галоп, удлинение махов на [illegible] в длинном поводу, иногда с несколь[illegible]

[illegible] в 10-м месяце [illegible] ходы от удлиненных махов на галопе к [illegible] рыси. Переходы к стойке из сокра[illegible]

[illegible] техника прыжка в длинном поводу [illegible] рыси. Гимнастический двойной прыжок [illegible] 80 см, расстояние 2,8 м) гимнастический ряд из 5 элементов (45, 60, 60, 60, [illegible]

[illegible] 0 см и шириной 40—50 см. [illegible] галопе. Преодоление отдельных [illegible] галопа. Канава 2,2 м. Паркуры с 4— [illegible] расстояниями. Ряды препятствий преодолеваются с галопа так же, как с рыси. [illegible] подготовка как в 10-м месяце. [illegible] ение полевых препятствий высотой [illegible] 90 см с рыси, рабочего и среднего [illegible] Преодоление глубокой воды и [illegible]

[illegible] на пересеченной местности с двумя паузами на шагу по 500 м с отданным поводом [illegible]

[illegible] шим лошадь вбок. Улучшение кондиции. Уве[illegible]

Формирование привычек и навыков как в предыдущие месяцы. Приучение к прыжку в воду. Приучение к погрузке в машину. При[illegible]

Упражнения как в предыдущие месяцы. Серпантин через весь манеж (6 букле). [illegible]

[illegible] выткл сокращения галопа.

Переходы и остановки как в 1-м месяце. Переход от рабочей рыси к средней, а также от рабочего галопа к среднему и [illegible]

[illegible] тие техники прыжка. а) на рыси, как в предыдущие месяцы. Гимнастический двойной [illegible]

[illegible] препятствий высотой и шириной до 1 м.

Полевая подготовка как в предыдущие месяцы. [illegible] и вниз по пересеченной местности (до 90 см).

Работа на силу и выносливость как в предыдущие месяцы. Три репризы резвой ры[illegible] по пересеченной местности с [illegible] ным поводом. Работа на галопе: 2,5 км рабочего галопа, 600 м шагом с отданным по[illegible]

Участие в со[illegible]

б) конкур пройти без ошибок со скоростью 320—350 м/мин (средний галоп).

За две недели до соревнований выполнять [illegible] мму по частям. За неделю до соревно[illegible] льном. За две недели до соревнования пройти часть паркура из 6—8 препятствий с двойной системой. За неделю до соревнований пройти контрольный паркур из 10—12 препятствий [illegible]

Цель подготовки. Улучшение импульса, проводимости и выправленности. Улучшение [illegible] тение соревновательного опыта.

Формирование привычек и навыков. Углуб[illegible] ленное повторение известных упражнений по выработке нужных рефлексов.

[Уп]ражнения как в 3-м месяце. Поворот через задние ноги (полупируэт). Езда по круговым линиям.

Аллюры и темп. Рабочая и средняя рысь, [illegible] средний галоп, средний шаг. Несколько махов сокращенным галопом. В поле — более резвый галоп до 400 м/мин.

Переходы и остановки как в 11–12-м ме[сяцах]. Улучшение всех переходов благодаря [illegible] стойку из среднего шага и опять начало движения.

[П]рыжковая подготовка. Дальнейшее развитие техники прыжка: а) на рыси, как в 11-м и 12-м месяцах; б) на галопе, как в 12-м месяцах, но как можно больше разнооб[illegible]

Полевые препятствия до 1 м высотой и 1,4 м шириной преодолеваются на скорости 350—[illegible] м/мин. Прыжки в мелкую воду. Прыжки вверх и вниз до 1 м на пересеченной местности.

Работа на силу и выносливость как в 13-м месяце. Три реприза резвой рысью по 3,8 км по неровной местности с двумя паузами на шагу по 500 м с отданным поводом, 2,5 км средним галопом (320 м/мин). 500 м шагом с отданным поводом, 2,5 км средним галопом (350 м/мин).

Цели соревнований и подготовка к ним. В конце второй недели участие в соревнованиях [illegible] как в 13-м месяце, с теми же целями. В конце четвертой недели — полевые испытания в рамках троеборных соревнований начального класса. Цель: пройти маршрут без ошибок со [illegible] готовка к соревнованиям идет точно так же, как в 13-м месяце. Примерно за 10 дней до [illegible] средней скоростью 350 м/мин. За день до соревнований и в течение трех дней после — [illegible]

15-й месяц (октябрь)

Цель подготовки. Улучшение импульса, проводимости, выпрямленности, повиновения и [illegible]

Формирование привычек и навыков как в [illegible]

Аллюры и темп. Рабочая рысь, средняя рысь, сокращенная рабочая рысь, рабочий галоп, средний галоп, сокращенный галоп, средний шаг. Сокращенный рабочий галоп по кругу и по прямым линиям, но не более одного [illegible] до 450 м/мин.

Переходы и остановки как в [illegible] в 11—12-м месяцах. Гимнастическая двойная система, 40 см. [illegible]

б) на галопе, как [illegible] в конкурах количество [illegible] время тренировок резко сокращ[illegible]

Полевая подготовка как [illegible] Прыжков в мелкую воду [illegible]

Работа на силу и [illegible] 14-м месяце. Три реприза [illegible] по неровной местности с двумя паузами на шагу по 500 м с отданным поводом. С [illegible]

[illegible] и подготовка к [illegible] дняя скорость при полевых испытаниях [illegible] м/мин, средняя скорость на скоростном отрезке 380 м/мин.

16-й месяц (ноябрь)

Цель подготовки. Улучшение импульса, про[illegible] серное участие в спортивных [illegible]

Формирование привычек и навыков на [illegible]

Аллюры и темп. Рабочая рысь, средняя рысь, сокращенная рабочая [illegible] галоп, средний галоп, сокращенный рабочий галоп, полевой галоп, средний шаг.

Прыжковая подготовка: а) на рыси [illegible] система 45 см, 110 см, [illegible] б) на галопе, как в 13-м месяце. Из-за бол[illegible] тренировочных прыжков на плацу сокраща[illegible]

[illegible] водом, 3 км среднего галопа (320 м/мин), 500 м шагом с отданным поводом, 2,5 км [illegible] плавность и частоту преодоления охотничьих препятствий на полевом галопе. Если лошадь слишком резвый (скаковый) [illegible] ая лошадь не должна принимать в этом [illegible]

В качестве непосредственной подготовки к [illegible] за 5—6 дней до нее рекомендуется поезда — 3 км со скоростью 400 м/мин с [пре]одолением 6—8 препятствий. За ден[illegible] ая работа (прогулки по окрестностям).

17—19-й месяцы (декабрь — февраль)

[illegible] проводимости и распрямленности. Более [illegible] [пр]иниматься за работу по повышению степени сбора, чтобы к концу месяца достигнуть [illegible] упругую на шагу и сокращенная рабо[illegible]

Аллюры и темп. В декабре езда на сокращенных аллюрах сводится к минимуму. В ян[illegible] ведется работа на всех темпах аллюров. [illegible] иенные аллюры тот импульс, который [illegible] только освоенные переходы за первые [illegible] обучения. В январе совершенству[illegible] переходы и остановки, которыми лошадь овладела. В феврале добавляются [illegible]

[П]рыжковая подготовка. В декабре работа [illegible] ведется как в 1[illegible]—12-м месяцах. В ян[illegible] работа на рыси и галопе такая же, как [illegible]2-м и 13-м месяцах, кроме контрольных [illegible]. Однако количество прыжков [illegible] Спокойные подъемы и спуски по срав[illegible]

Работа на силу и выносливость. 1—2 раза в неделю езда спокойной рысью. В декабре три реприза по 5 км с двумя периодами шага по 500 м. В январе четыре реприза по 4 км с тремя периодами шага по 400 м. В феврале четыре реприза по 4 км с тремя периодами шага по 300 м.

1—2 раза в неделю работа на спокойном [illegible] те. В декабре два реприза по 2 км с периодом шага 500 м. В январе три реприза по 1,5 км с двумя периодами шага по 400 м. В феврале три реприза по 1,8 км с двумя периодами шага по 400 м. Специальная силовая работа.

20—21-й месяцы (март—апрель)

I этап подготовительного периода

Цель подготовки. Улучшение хода, импульса [illegible] ием будут специализироваться в выездке с этого времени исключается работа над техникой прыжка на галопе, а также преодоление [illegible] ращивание работы на повышение степени сбора. Контргалоп. Простая смена ноги. Повышение степени сбора на рыси и галопе. Начало работы над плечом внутрь и травером. [illegible] кращенный [illegible] и галоп, контргалоп.

Переходы и остановки. Все переходы, во[illegible] (без остановки) шаг (без остановки) [illegible]

[illegible] прыжка: а) на рыси, как в 11-, 12-м месяцах [illegible] расстояния между гимнастическими пре[illegible] сотой до 1,2 м, шириной до 1,4 м. В течение месяца 2 частичных паркура из 6—7 препят[illegible] шадей — приобретение опыта в преодолени[illegible] зных полевых препятствий. Для хол[illegible]

[illegible]

...зая работа ([illegible] ростью. Для троеборных лошадей — систематическое повышение нагрузки в соответствии с [illegible] ...я. При подготовке молодой лошади [illegible] ...о, лучше, если ежедневная нагрузка будет поделена на две тренировки.

[illegible] ...вать предложенные в этом плане общие данные о содержании тренировок по отдельным месяцам и в соответствии со своими возможностями выполнять программу подготовки пу[illegible]

[illegible]

...езды, гимнастические прыжки [illegible] перед выездом в поле и т. д.

Новые упражнения с начала работы над [illegible] ...ды упражнения в [illegible] уже невозможно. Надо равномерно распределить их в рабочем плане. Контролировать выполнение плана тренировок поможет трениро[illegible]

[illegible]

...шадью, ее успехами в подготовке, состоянием здоровья и тренированностью позволит вовремя распознать ошибки или признаки переутомления и принять соответствующие меры.

СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ С ЛОШАДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОРОКИ ТЕМПЕРАМЕНТА ИЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Мы коснемся здесь лишь главных бросающихся в глаза особенностей характера и экстерьера лошади, которые оказывают большое влияние на ход подготовки или в какой-то степени ограничивают ее. Но даже в исключительных случаях сохраняют свое значение те основные принципы, которые составляют суть подготовки нормальных лошадей. Правильная осанка, опирающаяся на свободные движения и развитие импульса — вот база для максимального раскрытия возможностей лошади в ходе подготовки, гарантирующей относительно долгую спортивную жизнь.

Лошади с пороками темперамента. Темперамент и психические свойства лошади — это врожденные качества. С помощью правильного воспитания их можно улучшить, а при неправильном, дурном обращении с лошадью они ухудшаются очень быстро. Как справедливо отмечено в одном старом наставлении для конников, «пороки темперамента исправлять труднее, чем пороки экстерьера». Причем исправление таких пороков подвергает большому испытанию самодисциплину всадника.

Чаще всего мы сталкиваемся с такими недостатками: лошадь пуглива и шарахается прочь, лошадь вялая и не желает двигаться, лошадь упряма.

Пугливые лошади. Этот недостаток основывается на чрезвычайно легко пробуждающемся инстинкте самосохранения, заставляющем лошадь убегать от опасности. Обычно такие лошади обладают очень чувствительной нервной системой. Такую реакцию у них вызывают любые непривычные явления: шумы, запахи, прикосновения, резкие движения и т. п. Неопытн... ...ые или раздражительные всадники ...т настолько усугубить этот недостаток, что состояние пугливого на...ения станет для лошади постоянным и может очень ограничить ее ра...особность. Принимаясь ...боту с молодой лошадью, надо заранее учитывать такую особенность и ...я подготовку очень заботливо, не ...лея времени.

Нервозные, невыдержанные люди ...питывать таких лошадей не могут. ...я этой работы больше всего подхо...т всадники, уравновешенность которых ничто не может поколебать. ...и сумеют завоевать доверие лошади, и в бурных вспышках темперамента просто не будет необходимости. ...и пугливость обнаружилась лишь ...ходе подготовки, лучший выход — ...менить всадника. Новый воспитатель ...жен длительными прогулками в ...е восстановить и укрепить поколебленное доверие лошади к человеку. ...лишь после того, как нервы ее успокоятся, а физическое состояние [illegible] ...ку по плану.

Всадник начинает работать с лошадью на огороженном со всех сторон ...уге для лонжирования. При этом он ...держивается от любого активного ...ействия на нее, старается не полностью нагружать ее спину и терпеливо ...ждет, когда лошадь сама предложит темп. Спокойный, ласковый разговор с лошадью, оглаживание способствуют тому, что через несколько дней ...ры спокойного, равномерного ...да с правильной осанкой станут ча... и продолжительнее. Значит настал момент очень осторожно направлять ...адь шенкелями и восстанавливать мягкий контакт с поводом. Постепенно ...ник начинает активнее высылать ...шадь, но соблюдает при этом осторожность, чтобы одно неверное движение не перечеркнуло работу нескольких недель. Перейдя к нормальной ра...те, всадник постоянно должен своим спокойствием и заботливостью закреплять достигнутый успех.

Вялые лошади. Стремление двигаться вперед — ценнейшее свойство лошади, которое значительно облегчает работу с ней и превращает эту работу в удовольствие. И напротив, очень затруднительна подготовка лошадей, которые этим качеством не обладают. Всаднику приходится прибегать к энергичным мерам воздействия, чтобы пробудить в них желание двигаться.

На ленивых и вялых лошадях надо почаще ездить в поле в энергичном темпе. Хорошо, если у них при этом есть возможность «брать пример» с энергично идущего рядом товарища по конюшне. Разумеется, такие лошади должны понять, что и на плацу они обязаны реагировать на высылающие средства воздействия без задержек. Поэтому для ободрения приходится то и дело прикладывать хлыст. Если вы добились успеха, похвалите лошадь.

У молодых лошадей не всегда просто понять, что является причиной нежелания двигаться — лень или усталость. Поэтому нужно хорошенько прояснить ситуацию, прежде чем прибегать к решительным мерам. Иначе возникнет опасность перенапрячь и без того усталую лошадь и тем самым поколебать ее доверие к всаднику.

Упрямые лошади. Многие лошади оказывают сопротивление тем, что энергично идут вперед и развивают при этом чрезмерную силу и энергию, особенно если замечают, что слабый всадник не может с ними справиться. Для исправления недостатка нужен всадник, крепко сидящий в седле, который не даст лошади «козлить» и бить задом. Упрямство лошади проявляется обычно еще при работе на корде. Тогда тренер должен пустить в ход хлыст еще до того, как лошадь примется «козлить». И тотчас же, как только лошадь успокоится, высылающие действия бича можно прекратить.

Повторение нежелательной выходки тренер может предотвратить окриком или одним лишь поднятием хлыста. В случаях особого упрямства помогут несколько шагов тренера в направлении лошади. Если же упрямство демонстрирует лошадь старшего возраста, это означает, что в ее подготовке были существенные пробелы.

С лошадьми, которые обнаруживают серьезные недостатки в гимнастической подготовке, можно быстрее прийти к успеху, добиваясь от них свободного хода не по прямым линиям, а по кругу с преимущественным воздействием боковых средств управления. Всадник старается при этом воздействовать посадкой на идущую с легким внутренним поставлением лошадь таким образом, чтобы она вытянула вперед шею и голову. Он совершенно отдает наружный повод, указывая голове лошади направление вперед-вниз.

Чистокровные лошади, бывшие скаковые. Первая задача тренера такой лошади состоит в том, чтобы заставить ее забыть прошлое, которое укореняется в памяти особенно прочно. Обычно требуется несколько месяцев, во время которых всадник совершает на лошади длительные прогулки в поле спокойной естественной рысью с отданным поводом, чтобы завоевать ее доверие. Терпение будет щедро вознаграждено чистокровной лошадью, ум и энергия которой делают работу с ней удовольствием для всадника. Кроме того, длительные прогулки в поле помогут лошади обрести естественную осанку, и она покажет также движения, которые не показывала в ходе форсированной подготовки к скачкам. Этот период имеет для бывших скаковых лошадей решающее значение и должен быть гораздо более продолжительным, чем у других лошадей.

Лошади с недостатками экстерьера. Идеальных лошадей, не имеющих недостатков, не существует. Но в каждом случае надо решить, какие из них могут быть исправлены или даже совсем устранены благодаря умелому индивидуальному применению метод[illegible], а какие поставят этой работе неодолимые преграды.

Лошади с явно выраженными недостатками телосложения в конном спорте встречаются редко. При незначительных отклонениях от идеала тренер должен в первую очередь следить за тем, чтобы более слабые части тела поначалу не напрягались и лишь постепенно приобретали способность выполнять свою роль в движении с помощью укрепляющих упражнений при осторожном повышении нагрузки. Искусство тренера заключается в том, чтобы в каждом конкретном случае найти должную меру требований.

Конечно, работать с лошадью, имеющей явные недостатки экстерьера, гораздо труднее, чем с нормальной. Поэтому заниматься с ней должен опытный всадник.

Недостатки, которые обычно становятся очевидными только в ходе подготовки и встречаются сравнительно часто, относятся к трем частям тела: спине, ногам и шее.

Форма спины влияет на работу мускулатуры. Мы рассмотрим здесь длинные, короткие и перестроенные спины.

Многие *длинные спины* прекрасно связаны мышцами с холкой и поясницей, так что работа отдельных групп мышц прекрасно координируется с работой других групп. В этом случае удлиненная спина не создает никаких проблем и даже способствует обучению благодаря своей большей пластичности. Если же надлежащей координации нет и длина спины мешает подведению задних ног ближе к центру тяжести, то такая спина, которая к тому же часто сочетается со слабой поясницей, серьезное препятствие работе, потому что лошадь слишком коротко ступает задними ногами, при[illegible] шагает либо слишком поспешно, [illegible] у наблюдателя впечатление, будто человек сидит на двух разных лошадях. Особенно четко проявляется недостаток взаимодействия между передними и задними ногами на галопе, который идет [illegible] в четыре такта и без фазы подвисания. В нем отсутствует самая [illegible] черта этого аллюра — [illegible] заключается в недостаточном выносе передних ног.

Задача всадника — восстановить взаимодействие между передними и задними ногами, чтобы заставить лошадь выполнять равномерные и широкие движения. Одновременно надо укреплять мышцы живота, поскольку они имеют большое значение для работы спинной мускулатуры.

Всадник должен сначала добиться, максимально разгружая спину лошади, естественной рыси и свободного, энергичного галопа, а затем, высылая шенкелями и хлыстом и низко держа руки, заставить лошадь дальше выносить вперед задние ноги. Цель работы состоит в том, чтобы заставить ритмично напрягаться и расслабляться группы мышц, которые раньше находились в скованном состоянии. Пройдет несколько недель, прежде чем мускулатура двигательного аппарата будет взаимодействовать так, что нормальная посадка всадника в седле уже не нарушит ритмичности хода. Но и тогда всадник должен постоянно следить за тем, чтобы своей посадкой не перегрузить слабую поясницу лошади, иначе она опять перестанет подводить задние ноги, а то и начнет сопротивляться. Осторожная работа на ряду препятствий при несколько увеличенных расстояниях между элементами на облегченной посадке очень способствует развитию таких лошадей.

Лошади со слишком длинной спиной и слабой поясницей не годятся для спорта высоких достижений. В выездке они не смогут показать достаточной степени сбора. И вообще ни в одной дисциплине они не поднимутся выше уровня легкого класса. Зато они вполне пригодны в качестве прогулочных и учебных лошадей, хотя не могут работать слишком долго.

Короткая спина делает лошадь квадратной. Среди таких лошадей вы тоже не найдете спортивных звезд. Короткая площадь опоры затрудняет балансировку. Нужна слишком длинная шея, чтобы уравновесить лошадь и придать ее движениям уверенность. Чтобы заставить растягиваться лошадь с короткой спиной, применяют кавалетти и низкие гимнастические препятствия. На ней нужно подолгу рысить в облегченной посадке. Надо стараться заставить лошадь энергичнее растягивать мускулатуру спины на энергичной рабочей рыси и галопе. Когда всадник почувствует, что лошадь стала работать спиной, он может принять нормальную глубокую посадку и в случае необходимости поддерживать изгиб спины осторожным набором поводьев.

Перестроенной мы называем ту лошадь, у которой верхняя точка крупа выше верхней точки холки. Почти всегда это бывает связано со слишком длинными и прямыми в суставах задними ногами. У всадника на такой лошади появляется ощущение, что спина лошади наклонена вперед. Если он захочет преодолеть это ощущение, не стараясь поводом выше поднять голову лошади, а туловищем заставить ее спустить зад, то в результате ее спина и ноги приобретут еще большую скованность. Поэтому рекомендуется следующее: ездить на облегченной посадке (стремена поднять примерно на два отверстия в путлище), стараясь при этом побуждать лошадь к большему выносу вперед задних ног, не давать лошади возможности наваливаться на перед, полностью садиться в седло только тогда, когда убедитесь, что спинная мускулатура начала работать, стараться в ходе подготовки повысить гибкость суставов задних ног, особенно с помощью бокового сгибания.

Перестроенные лошади не годятся для выездки. Они постоянно будут валиться на плечи, а необходимое при сборе перенесение центра массы назад составит для них неодолимую трудность. Однако такие лошади обладают нередко незаурядными способностями к прыжку. Недостаточная гибкость задних ног и перегрузка передних ограничивают их применение и в конкурах.

Лошади с неправильным поставом ног. Правильная работа задних ног — предпосылка эластичной деятельности мускулатуры спины. От лошадей со слишком близко сведенными скакательными суставами (коровьи ноги) или со слишком далеко разведенными (бочкообразный постав) не следует требовать слишком высокой степени сбора. Если лошади с коровьим поставом задних ног могут без ущерба для себя принимать участие в несложных соревнованиях по конкурам и выездке, то у лошадей с бочкообразным поставом дело обстоит хуже. У них изгиб костей задних ног и места прикрепления мышц настолько неблагоприятны, что сильно ограничивают толчковую и несущую силу, а нагрузки рано или поздно приводят к повреждению скакательных и путовых суставов.

Лошади с неправильной формой шеи. Три типа шеи доставляют тренеру хлопоты при подготовке молодой лошади: длинная тонкая шея, короткая толстая шея и оленья шея. Нередко из-за неправильной работы рук всадника образуется скрюченная шея.

Длинную тонкую шею, сильно изогнутую в верхней части и высоко посаженную, называют лебединой. Она покрыта вялыми тонкими мышцами. Прежде чем такая шея правильно вытянется, чтобы лошадь приняла удила, могут пройти месяцы, а то и годы. Большая часть этого времени уйдет на достижение стабильного положения шеи по отношению к холке. Для этого нужно укрепить мышцы, проходящие в углублении между плечами и шеей [illegible]

Если всаднику удастся при свободном движении вперед заставить лошадь правильно взять толстый трензель, то можно считать, что самые большие трудности уже позади. Дальнейшая работа должна быть направлена на закрепление упора в повод. Только при достаточном развитии мускулатуры шеи, о чем говорит стабильность ее нижней части, всадник может продолжить подготовку лошади.

Короткая толстая шея бывает обычно низко поставлена и переходит в широкий и тяжелый затылок. Такие лошади неудобны в верховой езде. Прежде всего их нужно научить самостоятельно нести себя на рабочих аллюрах. При этом терпеливо требовать от них подведения задних ног и — в скромных рамках возможного — развивать импульс. Крайне ошибочно было бы пытаться воздействием повода втиснуть таких лошадей в некую желательную форму. Это привело бы лишь к ослаблению реберных мышц, в результате чего лошадь начнет валиться на плечи. С такими лошадьми нужно дольше работать на корде в начале подготовки, причем развязки пристегивать настолько коротко, чтобы побудить лошадь уступить в затылке. Но надо следить за тем, чтобы не был нарушен ход.

Оленья шея отличается слишком сильным развитием мышц в ее нижней части. Если лошадь получила правильную подготовку, оленьей шеи у нее просто не будет. Поскольку такая форма шеи делает безрезультатными воздействия всадника, от этого недостатка надо избавляться, если мы хотим и дальше использовать лошадь в рте. Долго и терпеливо двигаясь на азн шагом и рысью с отданным одом, надо заново научить ее вытягивать шею. Работе поможет пере- ание через клавиши и гимнастиче- препятствия. Требования можно ышать лишь очень медленно. Такая бота продолжается несколько меся- . Любая попытка форсировать под- вку приведет к закрепощению ны, к чему всегда склонны лошади оленьей шеей.

Решающее условие успеха — очень кий повод и поддержка любой по- ки лошади вытянуть шею. Всадник рается легким воздействием шен- ей удлинить шаги лошади при со- нении прежнего такта, усилить [illegible] ающая посадка поддерживает ра- шенкелей. Рука выносится вперед прямо от плеча, чтобы при вытя- нии шеи лошади контакт с [illegible] оставался очень легким. [illegible]

Если всадник через некоторое вре- почувствует, что лошадь охотнее на повод и слегка поднимает [illegible] вследствие большего ведения задних ног, то он может ьше не вытягивать руки вперед, а ивно держать их, давая лошади [illegible] Вероятнее [illegible] поводом, ожидая новых попыток удила. Это кропотливая и нелег- , однако оправдывающая себя ра- — ведь речь идет о том, чтобы ть лошади способность быть в [illegible] и чтобы найти твердую исход- точку для дальнейшей подготовки.

ВЫЕЗДКА (ДРЕССАЖ)

Если, работая на трензеле, лошадь стремится взять повод и достаточно выпрямлена, обладает способностью и готовностью повиноваться высылающим, сдерживающим и боковым средствам воздействия всадника, если она движется вперед энергично при постоянном легком упоре в повод и стабильном повиновении, то она вполне подготовлена к применению мундштука. Как правило, с молодой лошадью непродолжительную работу с мундштуком можно начинать только в три последние месяца первоначальной подготовки.

Прежде всего нужно подобрать подходящий мундштук. Мундштуки бывают разные: с коротким и длинным, толстым и тонким грызлом, с большой или маленькой дугой на грызле. Выбор должен зависеть от особенностей рта лошади (широкие или узкие челюсти, мясистые или тонкие края губ, толстый или тонкий язык).

На очень чувствительных лошадей лучше надевать мундштук с плоской дужкой, в этом случае его давление будет распределяться на большую площадь. Для менее чувствительных лошадей, а также для таких, которые склонны перебрасывать язык, удобнее грызло с большим изгибом. При выборе мундштука и трензеля нужно помнить, что чем больше изогнуто грызло мундштука, тем сильнее его давление на челюсти, а толстый трензель действует мягче, чем тонкий.

В первых 14 дней работы лучше использовать толстые удила. Сначала на лошади ездят на естественных аллюрах, свободным шагом, рабочими рысью и галопом по длинным прямым линиям. Действие мундштука в работу пока не включается. Постепенно, побуждая лошадь вытягивать шею, всадник набирает мундштучный повод, чтобы дать почувствовать ей действие мундштука при свободно пристегнутой цепке. Действия, направленные на повышение сбора, обычно нужно начинать тогда, когда лошадь полностью освоила новое оголовье. После отдыха лошадь должна работать только с трензелем. Разминку всегда лучше проводить на трензеле, а мундштук надевать только перед основной частью тренировки.

При прыжках через препятствия нужно разделять поводья и мундштучным поводом не пользоваться.

Причинами неправильной работы лошади с мундштуком являются: а) недостаточная подготовленность лошади к такой работе; б) плохо подогнанный, неправильно наложенный мундштук; в) плохая посадка всадника и его неправильные действия поводьями.

Если это обнаружится в первоначальной работе лошади с мундштуком, то она может оказать сопротивление, которое выразится в попытках уклоняться от мундштука, перекосить нижнюю челюсть, закрепощении шеи и спины, в неровном движении на всех аллюрах. Лошадь будет скованно передвигать или тянуть задние ноги, которые всегда являются главной опорой сопротивления.

ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА И ЛОШАДИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СРЕДНЕГО КЛАССА ТРУДНОСТИ

Требования, предъявляемые к всаднику. Если всадник закончил первоначальную подготовку и с успехом выступил в соревнованиях легкого класса, т. е. его следующая цель — выполнение программы по выездке среднего класса трудности. В ее основе не разучивание новых элементов, а закрепление и улучшение того, что было приобретено в ходе первоначальной подготовки.

Любовь к лошади и глубокое понимание ее реакций — вот главное требование, предъявляемое к всаднику в выездке. Доверие к всаднику повышает повиновение лошади и делает ее более надежной в критических ситуациях.

Благоприятной предпосылкой для выступления всадника в выездке является разностороннее тренированное и гимнастически развитое тело. Всадник должен быть стройным, среднего роста (170—180 см), с длинными ногами и сравнительно короткой верхней частью тела. Говорят, что всаднику лошадь «по ноге». Во время соревнований по выездке у зрителей должно складываться впечатление, что всадник и лошадь слились в единое целое.

Всадник должен понимать каждую ситуацию и приспосабливаться к ней. Попытки добиться повиновения лошади силой не приводят к цели, а только вредят. Если лошадь среагировала так, как ожидал всадник, нужно искать причину в самом себе. Только тот демонстрирует поистине спортивное поведение, кто извлекает урок из своих поражений, поскольку они показывают ошибки и пути их устранения.

Требования, предъявляемые к лошади. Лошадей без недостатков не бывает. Успехи лошади зависят от ее сложения, характера и темперамента. Главное, чем должна обладать лошадь, которую намереваются готовить к выездке по среднему классу, — это равномерные правильные движения на всех трех аллюрах.

Выездка к экстерьеру лошади предъявляет такие требования: сильные мускулы задних ног с хорошей работой рычагов, не слишком короткая спина, длинная, четко выраженная холка, отлогие плечи, длинная, свободно поставленная шея, изящная голова.

Среди различных пород лошадей многими достоинствами для выездки обладает чистокровная лошадь. Она понятлива, и благодаря высокому мы

[illegible]

Элементы среднего класса трудности. [illegible]

[illegible] всадник должен овладеть [illegible]

[illegible] вля) [illegible]

в) принимание (траверсали),

[illegible] во все три аллюра

е) двойной вольт,

[illegible]

Одноразовая смена ноги на [illegible] линейно. Уверенно и с сохранением [illegible]

[illegible]

ком случае нельзя сдерживать стремление лошади к движению вперед, чтобы не вызвать ее сопротивления. А это произойдет непременно, если без соответствующей спокойной подготовки на лошадь воздействовать шпорами или дергать ее за повод. Так лошадь никогда не научится менять ногу свободно и не прерывая последовательности движений. Она будет напрягаться уже тогда, когда всадник только подумает о смене ноги, и будет все время менять ногу либо с затуханием движения, либо занося круп в разные стороны.

Молодая лошадь, резвясь на пастбище со своими однолетками, меняет ногу при перемене направления. Это необходимо ей для сохранения равновесия. При выполнении программы выездки всякая самовольная смена ноги считается ошибкой. Поскольку галоп — это серия махов, в нем различают фазы опоры и подвисания. Сменить ногу можно только в фазе подвисания.

Если лошадь идет галопом с правой ноги, то в момент подвисания правый шенкель всадника оказывает более сильное давление на бок лошади за подпругой. Тем самым лошадь побуждается к перемене ног. Левый шенкель обеспечивает в это время прямолинейное движение и импульс. Одновременно всадник поводом меняет поставление, не нарушая при этом выразительности маха. Если лошадь наткнется на повод, плавность движений нарушится. Воздействие всадника должно быть при этом незаметно. На внезапные и чувствительные действия шенкелей лошадь при первых упражнениях отреагирует учащением галопа.

Очередную попытку сменить ногу всадник делает только после того, как лошадь успокоится и пойдет собранным галопом. Если она начнет волноваться уже при попытках собрать ее, всадник должен отложить новую попытку сменить ногу до тех пор, пока лошадь не успокоится. Продолжать галопировать, как будто ничего не случилось, — вот лучшее средство против намерения лошади бросаться в сторону или опережать действия всадника. Если лошадь самовольно сменила ногу, всадник должен сразу же перейти на шаг, дождаться, когда лошадь успокоится, опять поднять ее в галоп, сделать простую перемену ног с двумя промежуточными шагами и лишь после этого попытаться поменять ногу в воздухе.

На первых уроках с переменой ног нужно работать только с трензелем.

Существует много методов обучения лошади перемене ног. Можно «объяснить» лошади это упражнение при переходе с одной изогнутой линии на другую либо с контргалопа в момент прохождения угла. Это зависит от темперамента и способностей лошади. Но самый верный путь к достижению прямолинейной смены ноги — выполнение упражнения на прямой линии.

Двигаясь по диагонали, всадник повышает степень сбора при тщательном сохранении прямолинейности движения и импульсе. Можно порекомендовать в случае необходимости придать лошади положение, подобное «плечом вперед». Если всадник, пройдя центр манежа, сначала сменит постановление, затем положение шенкелей и, наконец, перенесет центр массы, достигнув стенки манежа, то именно в этой точке он и выполнит перемену ног, не требуя от лошади столь резкой смены постановления и сгибания, как это было бы неизбежно при перемене ноги из круга. Однако если заставлять лошадь менять ногу при переходе с одной дуги на другую, то можно приучить ее сваливать затылок. Это создаст непреодолимые трудности в работе над многократной сменой ноги.

Вначале смену ноги выполняют несколько раз в одной и той же точки манежа. Когда лошадь приобрете некоторую уверенность, нужно выбрать для выполнения упражнения др гие точки, а прежние без задержк проезжать мимо, так как слишком долгая работа на одном месте науч лошадь опережать действия всадник

Многие всадники мучают себя и лошадей длинными сериями упражн ний, не достигая четкости. Быва что лошади меняют передние ноги одном махе, а задние — на следующе Другие лошади хотя и не наруша порядка движений, но не подставля выносимую вперед заднюю ногу по корпус, а лишь подтягивают ее к др гой задней ноге. Наконец, некоторы лошади подбрасывают вверх круп, мало продвигаясь вперед. Общей прич ной всех этих ошибок обычно явля ся то, что всадник приступил к р те над сменой ноги слишком ран когда лошадь еще не научилась прямолинейно подниматься в галоп с т и другой ноги и выполнять просту смену на прямой линии и без «поддержки» стенки. В этом случае вса ник должен понизить требования к л шади и поработать сначала над пр стой сменой ног. Новое упражнен нужно выполнять в самом конце тр нировки. После удачно выполненно упражнения всадник должен сойт [illegible] похвалить лошадь и отвести е в денник. Это для нее всегда лучшая награда.

Подготовительной ступенью ко вс *боковым движениям* является бок вое сгибание лошади при движени в один след — плечом вперед. П этом внутренняя задняя нога лоша движется в направлении между пере ними ногами, а наружная идет по сл ду наружной передней. Такое дви ние требует бокового сгибания. Сгиб не утрачивается, если лошадь отста ляет наружную заднюю ногу в ст рону.

Необходимой предпосылкой к пр ьному выполнению боковых движений является степень сбора. В даль йшем работа над боковыми движе ями будет постоянно повышать р. Если же начать «вымучивать» ковые движения из лошади, еще не [illegible] ванности ее в плечах, потере равновесия, правильной осанки и чисто х да.

Повышение степени участия задних ног в несении массы лошади [illegible] ных движений. Работу над боковыми движениями можно начать лишь гда, когда лошадь путем сокращения рабочей рыси, движения по изогнутым линиям, осаживания и остано настолько хорошо научилась не я себя под всадником, что из свобод и энергичной рабочей рыси дает рать себя в сокращенную рысь, раняя мягкий и стабильный упор повод. Боковые движения предъяв [illegible]

[illegible] в ту сторону, в которую движется ль [illegible]

[illegible] ения, внутренние ноги ступают д наружными. Лошадь смотрит манежа. Движение плечом рь начинают из первого угла [illegible] Сохраняя боковое которое лошадь приняла прохождения угл [illegible]

Внутренний шенкель сгибает лошадь, коротко надавливая в ритме движения на ее бок сразу за подпругой в момент вынесения вперед внутренней задней ноги. Внутренний повод поддерживает сгибание и степень отведения в сторону плечей. Наружный шенкель высылает лошадь вперед и препятствует отставлению наружной задней ноги ее в сторону. Наружный повод ограничивает сгибание и регулирует темп.

Человек, наблюдающий это упражнение спереди, видит только три ноги. Это значит, что внутренняя задняя нога идет по следу наружной передней ноги. Степень отведения плечей вбок зависит от степени сбора и сгибания лошади. Угол отведения не должен быть больше 30° (примерно 80 см), иначе нарушится равномерность хода.

Движение плечом внутрь считается правильно выполненным, если:

1) слегка согнутая в боку лошадь «указывает» внутреннему шенкелю всадника место точно за подпругой, а шенкель без всяких усилий сохраняет такое положение;

2) у всадника такое чувство, что при усилении воздействия шенкелей и отдаче наружного повода он в любой момент может оторваться от стенки и сделать вольт в один след либо (при достаточно высокой степени сбора) поворот на месте через задние ноги.

Углы манежа никогда не надо проезжать в положении плечом внутрь, а всегда только в один след. Если всадник почувствует, что при выполнении упражнения нарушился такт движения, необходимо сразу прекратить боковое движение и постараться, энергично двигаясь на рабочей рыси в один след, заново разбудить толчковую силу лошади, пока она не пойдет с четким тактом и широким захватом пространства. Только тогда можно опять вернуться к сокращенной рыси и попыткам выполнить движение плечом внутрь.

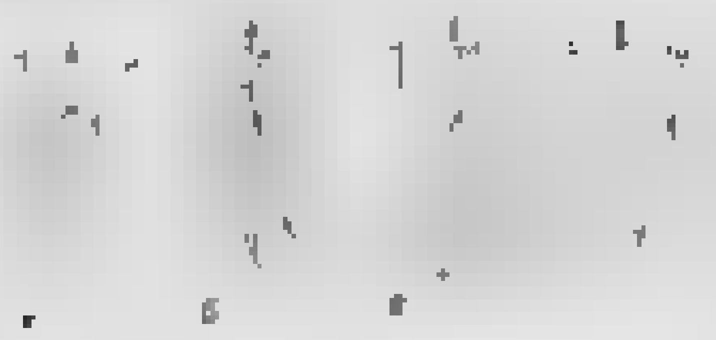


Рис 56 Постановление и сгибание лошади

Делая это движение (так же как и другие боковые движения), нужно требовать от лошади вначале выполнить всего лишь несколько шагов с хорошим импульсом и свободным движением передних ног в плечах. Затем надо дать возможность суставам задних ног лошади хорошенько распрямиться на энергичном движении вперед. Длительное выполнение собранных боковых движений подвергнет слишком большой нагрузке суставы, в результате чего может пострадать их эластичность и лошадь потеряет [illegible]

При выполнении движения плечом внутрь часто встречается ошибка — сваливание затылка, при котором одно ухо лошади поставлено ниже другого. Это означает, что лошадь освободилась от наружного повода. Устранять этот недочет нужно усиленным высыланием шенкелями. Если таким образом всадник сумеет нагнать лошадь на наружный повод, уши окажутся на одинаковой высоте. Ошибочно пытаться выравнивать затылок, поднимая с наружной стороны руку с [illegible]

При ранверсе передние ноги лошади смещены внутрь манежа. Отличие ранверса от движения плечом внутрь состоит в том, что лошадь вогнута в направлении движения и наружные ноги ступают перед внутренними (рис. 56).

Когда лошадь приведена в положение ранверса, наружный шенкель во взаимодействии с внутренним поводом начинает сильнее сгибать лошадь вокруг внутреннего шенкеля, который одновременно высылает лошадь вперед. Наружный, прилегающий к шее повод ограничивает сгибание, определяет степень отведения плечей и регулирует темп движения. Правильное взаимодействие высылающих и сдерживающих средств воздействия заставляет лошадь идти со все большим импульсом, опустив круп за счет усиления сгибания суставов задних ног. Таким образом, с помощью ранверса постепенно повышается степень сбора. Ранверс обычно выполняют короткими репризами и чаще меняют направление движения.

Для сохранения равновесия лошади на ранверсе решающее значение имеет посадка всадника. Он должен приспосабливаться к ее движениям, не отставать верхней частью туловища. Плечи всадника должны быть параллельны плечам лошади, а его бедра — ее бедрам. Внутренний шенкель не должен высылать лошадь слишком сильно, иначе она начнет валиться на повод. Но если шенкель высылает недостаточно, лошадь может потерять осанку, контакт с поводом и импульс.

При траверсе задние ноги лошади смещены внутрь манежа, она вогнута в направлении движения. Наружные ноги ее ступают вперед-вбок перед внутренними. Чтобы начать траверс, всадник после прохождения угла должен, воздействуя наружным шенкелем в такт движения наружной задней ноги, сдвинуть зад лошади внутрь манежа настолько, чтобы эта нога пошла по следу внутренней передней ноги. Сначала степень отведения плечей такая же, как при движении плечом внутрь. Внутренний повод обеспечивает постановление лошади и ведет ее в направлении движения, наружный ограничивает постановление. Наружный шенкель обеспечивает сгибание лошади вокруг внутреннего шенкеля. Внутренний — плавность движения вперед и предотвращает отставление задней ноги. Чтобы из траверса перейти на один след, лошадь высылается внутренним шенкелем в направлении передних ног, наружный шенкель становится более пассивным, пока лошадь выпрямится по линии одного следа. Лошади с недостаточно гибким позвоночником склонны при траверсе и ранверсе ставить заднюю наружную ногу не столько под корпус, сколько в сторону и таким образом частично освободиться от перенесения нагрузки на эту ногу и усиленного сгибания ее. В таких случаях внутренний шенкель должен воздействовать энергичнее и обеспечивать правильное боковое сгибание лошади.

Чтобы повысить внимательность лошади к средствам управления, полезно чаще делать переходы от одного бокового движения к другому. Их можно комбинировать по своему усмотрению, но стараться всегда сохранять плавность движения вперед. Переходы, при которых боковое сгибание позвоночника сохраняется прежним и выходит вперед другая пара ног, дают хорошую возможность всаднику равномерно развивать обе задние ноги лошади. Таким, например, является переход от траверса к движению плечом внутрь и наоборот. Для этого выполняют одно боковое движение примерно до середины длинной стенки, затем выполняют вольт в один след и по выходу из вольта — второе боковое движение. При переходе от траверса к ранверсу через полупируэт сгибание и порядок движения ног остаются неизменными.

Эти переходы не только превосходный способ повысить внимательность лошади к средствам управления. Они требуют более высокого уровня проходимости и импульса.

Если всадник в положении траверса движется по диагонали через весь манеж или через половину манежа, он выполняет *принимание траверсаль*. Чтобы избежать слишком сильного отставления задних ног, всадник должен представить себе, что вместо линии диагонали перед ним находится стенка, и твердо держать направление на конечную точку диагонали.

Принимание — это движение лошади вбок при соответствующем боковом сгибании, подъеме ее передней части и постановлении в направлении движения. При выполнении этого движения перед лошади обязательно опережает ее зад.

В зависимости от уровня подготовки лошади принимание выполняется под более или менее острым углом по отношению к средней линии или к длинной стенке манежа на шагу, рыси и галопе. Для лошади, достаточно освоившей все боковые движения, выполнение этого элемента не составляет трудностей.

Если всадник после прохождения первого угла длинной стенки делает принимание до центра манежа, то он выполняет *полутраверсаль*. Если же всадник идет зигзагом от первого угла длинной стенки к центру, а затем ко второму углу той же стенки, то он делает *двойную полутраверсаль*. Полная траверсаль выполняется по косой линии между двумя стенками манежа.

Траверсали — прекрасный способ проверить уровень гимнастической подготовленности лошади на боковом движении.

Полупируэты. После того как лошадь освоила поворот через задние ноги из положения стоя, можно переходить к освоению того же поворота в движении. Если лошадь шла рысью, ее нужно в точке выполнения полупируэта перевести в шаг, а по окончании упражнения опять поднять в рысь. Сам элемент выполняется на шагу. Точка вращения находится под внутренней задней ногой, которая должна в равномерном такте переступать вместе с другими ногами.

С методической точки зрения более

оправдан противоположный путь освоения полупируэтов: сначала отрабатывается полупируэт из движения, чтобы сохранить равномерное переступание задними ногами, и лишь после того, как лошадь усвоит, что полупируэт выполняется при активном переступании всех четырех ног, можно выполнять этот элемент из собранной стойки.

Слишком широко расставленные задние ноги лошади, заваливание ее в сторону, «приклеенная» внутренняя задняя нога, отступание назад и поспешность, задирание или, напротив, опускание головы показывают, что лошадь находится не в полном контакте со средствами управления всадника или что эти средства применяются неправильно.

Осаживание на заданное количество шагов с последующим подъемом во все три аллюра. На данной стадии подготовки осаживание не является элементом, требующим сгибания задних ног. Тело лошади при опущенном крупе выслано на повод и напряжено, как пружина, чтобы при малейшем высылании плавно двинуться вперед с сохранением прежней осанки. Всадник при этом не меняет положения верхней части туловища. Осаживание должно выполняться с точно требуемым количеством шагов и со строго диагональным переставлением ног. Движение вперед из осаживания начинается сразу же на требуемом аллюре без промежуточных шагов.

Двойной вольт. Различные повороты и фигуры являются упражнениями, требующими усиленного сгибания внутренней задней ноги лошади. Кроме того, они развивают гибкость в боках. Лошадь учится лучше следовать указаниям всадника, ее осанка становится более уверенной, а движения более ровными и энергичными. Уровень общей подготовленности лошади очень хорошо проверяется на вольтах. Вольт диаметром 5 м — это предельно малый круг, на котором при соответств ющей степени сгибания позвоночника задние ноги лошади могут пройти точно по следу передних. Двойной вольт состоит из двух вольтов, выполняемых по одному следу, в одинаковом темпе с одинаковой степенью сгибания.

Двойной серпантин без перемены ноги вдоль длинной стенки. Это упражнение труднее, чем серпантин через весь манеж, потому что дуги гораздо более короткие и плоские. Лошадь должна постоянно сохранять равновесие и плавно входить в повороты. Всадник при этом поддерживает и облегчает работу поводом точным перенесением своего центра массы. Это упражнение полезно как средство проконтролировать выполнение контргалопа.

Въезд в манеж галопом по средней линии. В программах среднего класса трудности в выездке всадник должен въезжать в манеж именно таким образом. Он еще за пределами манежа начинает галоп на продолжении этой линии.

Если в программе не указано, с какой ноги лошади надо начать галоп, всадник выбирает ту ногу, на которой лошадь производит более выгодное впечатление. Задние ноги лошади должны опускаться точно в следы передних. Лошадь имеет легкое постановление в соответствующую сторону.

Галоп — живой и энергичный, задние ноги лошади в нем все [illegible]ны. После остановки лошадь должна некоторое время стоять совершенно неподвижно, точно распределив массу на все четыре ноги, с хорошим подъемом переда и четким упором в повод.

ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА И ЛОШАДИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ТРУДНОГО КЛАССА

Требования, предъявляемые к всаднику. Под выражением «техническая подготовленность» в узком смысле подразумевается посадка всадника и умение применять средства управления. Только тот всадник имеет шансы на успех в выездке, который постоянно старается улучшить свою посадку и сделать более тонкими средства управления. Только при правильной посадке можно правильно управлять [illegible].

Совершенствование своего технического мастерства необходимо всаднику и при работе с молодой лошадью. Он должен постоянно учиться, чтобы знать, с помощью каких средств можно улучшить проводимость и послушание лошади, сделать ее внимательной к своим воздействиям и намерениям. Важно постоянно совершенствовать чувство лошади, чтобы действия всадника точно взаимодействовали с ее движениями, только тогда они будут эффективными. Лучший тренер для [illegible]о — опытная, хорошо выезженная лошадь. На всех этапах подготовки огромное значение имеет изучение теории конного спорта.

Для всадника в выездке тактика имеет лишь ограниченное значение, но пренебрегать ею не следует. Говоря о тактике, мы имеем в виду тактическую подготовленность всадника, основывающуюся на его понимании выездки, а также на умении применять тактические приемы на практике. Развитие тактического мышления в выездке должно быть направлено на то, чтобы наряду с точным техническим выполнением каждого элемента всадник показывал взаимосвязь всех элементов программы, логику переходов между ними, так как часто бывает нужно согласовывать следующие одно за другим упражнения. Например, если всадник слишком энергично выполнит среднюю рысь, он не сможет показать четкой разницы при переходе к прибавленной рыси. Тактически правильно мыслящий всадник будет ограничивать захват пространства на средней рыси, чтобы ярче показать [illegible].

Тренер и всадник должны в каждой программе определять моменты, где тактическое умение сможет привести к повышению результата, и отрабатывать их, выполняя программу.

Важнейшие тактические приемы, имеющие значение на соревнованиях по выездке:

а) четкая демонстрация переходов путем согласования следующих друг за другом элементов;

б) точное выполнение фигур (следов);

в) выполнение переходов точно в предписываемой точке;

г) смелое до грани риска выполнение прибавленных аллюров;

д) уверенное, но почти незаметное исправление ошибок.

К тактическим приемам, улучшающим общее впечатление от пары всадник — лошадь, относятся:

а) образцовая чистка лошади и тщательный туалет ее гривы и хвоста;

б) находящиеся в хорошем состоянии и тщательно подогнанные седло и оголовье;

в) отвечающая требованиям соревнований, безупречно сидящая, чистая и по возможности элегантная одежда;

г) правильное приветствие.

Хорошо выступают только на тех лошадях, которых любят. Но взаимная привязанность лошади и всадника формируется не только на тренировках.

Уравновешенность позволяет всаднику спокойно преодолевать возникающие в процессе тренировок трудности и сохранять спокойствие в случае неудач на соревнованиях.

Во время соревнований всадник должен концентрировать внимание не только на точном соблюдении последовательности элементов выученной наизусть программы и их выполнения

Он должен в любой момент чувствовать, с помощью каких средств можно наиболее выгодно показать свою лошадь.

Требования, предъявляемые к лошади. Лошадь, которую тренируют к соревнованиям по выездке трудного класса, должна достичь высшего уровня гимнастической подготовленности и выезженности. Спокойно, охотно и свободно она движется вперед эластичными шагами или махами. Шея выгибается ровной дугой, линия носа выходит за вертикаль, высшая точка силуэта — уши. По их положению можно судить о настрое лошади и ее внимании к всаднику. Рот закрыт. Легкая пена указывает на то, что лошадь отжевывает удила, но никакого скрипа не слышно. Скрип зубов, а также отжевывание удил в такт движения указывают на нежелание лошади «сотрудничать» с всадником либо на внутреннее напряжение. Упор в оба повода должен быть ровным. При уступке рукой сохраняются прежние осанка и такт. Лошадь сама себя несет и не валится на повод. Если всадник отдает повод и удлиняет его, лошадь вытягивает шею вперед-вниз, однако не скручивает ее и не взмахивает головой. Она должна искать повод и сохранять прежний аллюр.

Проводимость импульса должна быть такова, чтобы полуодержка проходила от слегка сжатых пальцев руки через рот, шею и спину лошади к ее задним ногам. Во время стойки лошадь должна быть совершенно выпрямлена, равномерно распределять свою массу на все четыре ноги и стоять неподвижно. При самом легком посыле лошадь тотчас же должна подниматься в требуемый аллюр.

Все движения ею выполняются без напряжения, с эластично пружинящей спиной. На правильную работу спины указывает спокойная и элегантная посадка всадника, особенно на средней и прибавленной рыси. Каждый шаг, каждый мах галопа должен исходить от хорошо сгибающихся, далеко подводимых под корпус и эластично отталкивающихся задних ног.

У выезженной лошади даже на свободных аллюрах передние ноги частично разгружены за счет задних. Благодаря этому движения передних ног становятся более легкими. На прибавленных аллюрах они широко захватывают пространство, а в таких упражнениях, как пиаффе или пассаж, предплечье поднимается почти горизонтально.

Лошадь тогда будет в совершенстве выполнять элементы выездки, когда всадник сможет в любой момент расширить или сократить ее рамку, не теряя хода и контакта с поводом. Основу каждого аллюра составляет четкая ритмичность и прямолинейность постава лошади. Задние ноги лошади никогда (кроме боковых движений) не должны выходить из следа передних ног. Уши находятся на одинаковой высоте.

На принимании лошадь охотно и с хорошим захватом пространства движется вперед-вбок. Осаживание прямое и строго диагональное, точно соблюдается количество шагов. Если лошадь обладает четкими, мощными и эластичными движениями и отвечает всем перечисленным требованиям, ей гарантирован успех на соревнованиях.

Элементы трудного класса. Если при одноразовой смене ног лошадь показывает возбуждения и сохраняет прямолинейность движения, то можно приступить к многократной перемене ног с определенным количеством махов. После отработки перемены ног в четыре, три и два маха можно переходить к отработке смены ноги в один мах.

Лошади часто бывают гораздо способнее всадников. Молодые всадники нередко запаздывают со своими средствами воздействия, а потому заставляют лошадь терять равновесие. При- а заключается в том, что они слиш- м далеко назад отводят тот шен- ь, который должен побудить ло- дь сменить ногу. Некоторые всад- ки крутят туловищем, полагая что м образом они помогают лошади ногу. Но таким способом они ко притупляют реакцию лошади действия поводьев и шенкелей.

Выполнять смену ног в один мах но в плавном темпе по прямой ия. Каждый мах должен быть по- ван всадником. В противном слу- опытные лошади начнут менять но- чаще, чем нужно.

Во время крупных соревнований по ке редко можно видеть явные бки при выполнении перемены ног ин мах галопом, но, к сожалению ие лошади не демонстрируют вы- й гимнастической подготовки в м элементе.

Пируэты. В ходе работы на галопе тепенно настолько развивается не- ая сила задних ног лошади, что при самой высокой степени сбора, какую только способна, при высо- м подъеме переда, большом импуль- предельно укороченных движениях еет выполнить поворот самого ма- диаметра в один или два следа лошадь круг диаметром 6 шагов мерно 5 м), причем проводимость, ание и последовательность движе- остаются прежними.

В отличие от вольта, который вы- яется в один след, на пируэте пе- ие ноги лошади описывают боль- круг, чем задние. Осваивать пи- начинают из положения траверса. Внутренний повод ведет лошадь, ренний шенкель поддерживает им- с. Наружный повод ограничивает ние, а наружный шенкель пре- ует отставлению задней ноги массы всадника переносится на треннюю заднюю ногу лошади, при плечи всадника параллельны ее плечам, а бедра — ее бедрам. В ходе подготовки тот круг, по которому движутся задние ноги лошади, становится уже, так что задние ноги постепенно начинают галопировать в одной точке.

В выполнении пируэта активно участвуют обе задние ноги лошади, и обе они должны принимать на себя массу тела всадника. Но большую роль играет наружная задняя нога, которая после отталкивания подхватывает корпус и поворачивает его в сторону. Если задние ноги не достигли достаточной гибкости, лошадь при повороте начинает «крестить».

Для отработки пируэта можно предложить два пути: во-первых, постепенное сужение вольта, выполняемого траверс-галопом; во-вторых, развитие пируэта из контргалопа. Первый только тогда приводит к успеху, когда лошадь обладает исключительно сильным задом и большим естественным импульсом. Второй путь предполагает следующее. Всадник делает из второго угла длинной стенки манежа небольшой полувольт в положении близком к траверсу. За несколько скачков до стенки он повышает степень сбора, так что лошадь при сохранении импульса и живости галопа начинает идти короче и выше. Здесь лошадь переводится в ранверс галоп, на котором выполняет в углу полупируэт, переставляя задние ноги более или менее на одном месте. Угол не дает ей броситься в сторону и освободиться от воздействия всадника.

Позднее полупируэт или пируэт будет выполняться в любом месте манежа, причем начинать элемент надо из прямолинейного движения, выполняемого с постановлением, и только в момент начала поворота придать лошади положение траверса. После пируэта лошадь тотчас же должна быть перестроена на один след.

Чем меньше становится круг, который описывают задние ноги, тем больше у лошади склонность отставлять заднюю ногу, избегая сильного боко-

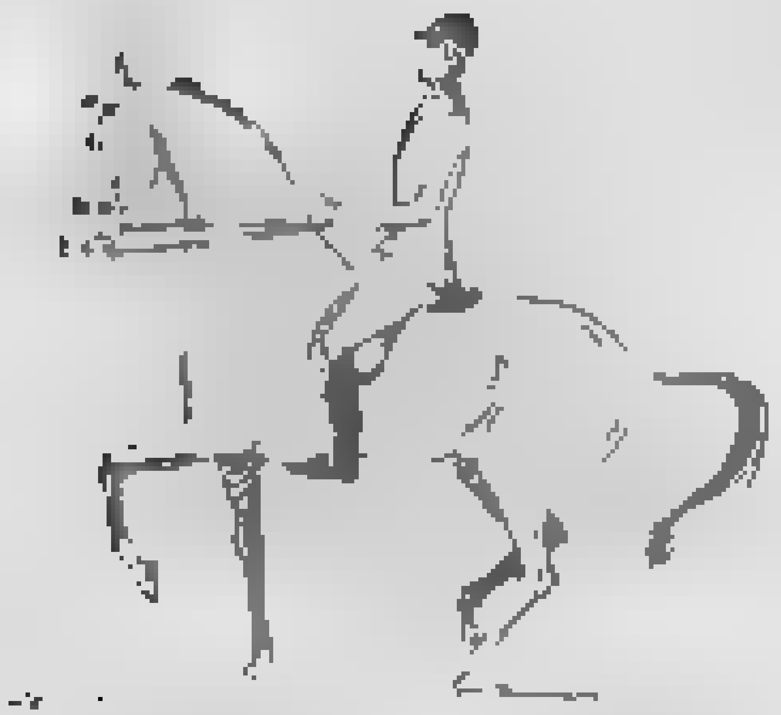


Рис. 57. Пиаффе

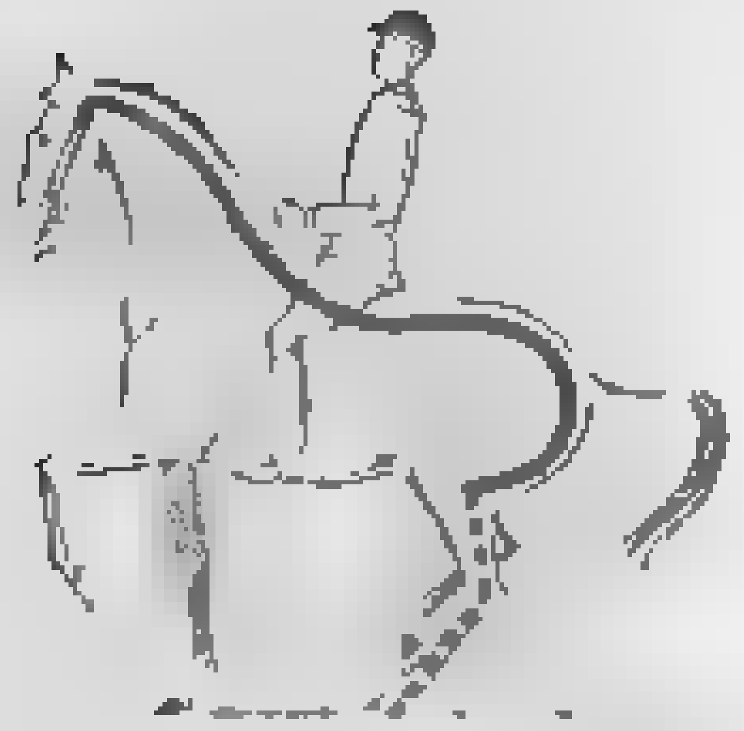


Рис. 58. Сбор и сгибание суставов задних ног

[illegible]ого сгибания. Эту опасность должен [illegible] шенкель и поддерживающий его наружный повод. Если лошадь начала терять импульс на пируэте (замирать), всадник должен прервать вращение и, сохраняя спокойными посадку и руки, двигаться галопом прямо вперед.

Горячие лошади пытаются на пируэте распрямиться и навалиться на внутреннее плечо. Одновременно они напрягают спину, так что полуодержки всадника не проходят к задним ногам, а обрываются на холке. Такие лошади опережают действия всадника и теряют вместе со сгибанием равномерность такта. Если в таких случаях недостаточно сдерживающего воздействия за подпругой внутреннего шенкеля и [illegible]кого подъема внутреннего повода, что [illegible]ню лошади, всадник должен, сработав в основном внутренним шенкелем и наружным поводом, спокойно перевести лошадь в шаг и закончить пируэт на шагу. Только после этого он [illegible] поднимает ее в галоп.

Подготовленная лошадь будет выполнять пируэт плавно и правильно, если всадник поможет ей соответствующей посадкой. Низко опущенное внутреннее колено, надавливающая вперед внутренняя седалищная кость, [illegible]нутое вперед наружное плечо, за[illegible]

Пиаффе. Это движение в такте ры[illegible] при котором толчковая сила без остатка трансформируется в несущую и пружинящую силу, равномерно распределенную на обе задние [illegible]ги. Отсюда исходит высокое и ритмичное движение на месте, соответствующее максимальной способности суставов лошади к сгибанию и эластичному распрямлению при абсолютной проходимости (рис. 57).

На пиаффе сильное сгибание [illegible] обусловливает очень легкие движения менее нагруженных передних ног, их подъем до горизонтального положения предплечья и момент зафиксированности в таком положении. Работающие диагонально с передними ногами задние ноги поднимаются [illegible]мерно на уровень путового сустава и в высшей точке подъема тоже на мгновение фиксируются в таком [illegible]нии. Эластично пружинящая спина поддерживает работу ног. Круп опущен, передняя часть лошади высоко поднята. Упор в повод равномерный, легкий, но уверенный, так что всадник [illegible]вует в любой момент готовность [illegible] и перейти к движению вперед ([illegible]с. 58).

Ошибочными являются заторопленные, неровные шаги лошади, а также [illegible]ряженная мускулатура спины при [illegible]шком высоко поднятой шее. Многие лошади делают пиаффе не по прямой [illegible]нии. С помощью раскачивания [illegible] стороны некоторые лошади пытаются освободить задние ноги от нагрузки сгибания. Те, у которых недостаточна гибкость задних ног, высоко поднимают круп. Тогда задние ноги либо не [illegible]ваются от земли, либо поднимаются вверх судорожными движениями, [illegible] не имеет ничего общего с эластичным пружинистым отталкиванием [illegible]шком сильное подведение под корпус плохо гнущихся задних ног столь[illegible]

[illegible] остатки нельзя устранить, работая самим пиаффе. Всадник должен, [illegible]рично надвигая лошадь на повод собранной или средней рысью, восстановить правильность работы ее задних ног и спины. После того как будет [illegible]гнута равномерность хода, он может снова попытаться придать лошади необходимую для пиаффе степень [illegible] при сохранении импульса и легкого упора в повод.

Основное требование к правильно выполненному пиаффе — это ритмичное, абсолютно одновременное поднимание и опускание диагональных пар на прямой линии и с высшей степенью сбора. Лошадь с помощью веса [illegible]ка и мягкого давления шенке[illegible] должна быть выслана на повод, [illegible]стным сжиманием и разжиманием кулаков всадник может ускорять [illegible] замедлять движение при необходимости.

Пассаж. Если всадник из пиаффе [illegible]дает лошадь вперед в том же [illegible]ме и с той же высотой движений, [illegible]ет пассажем. На пассаже в действие включается толчковая сила, которая способствует продвижению лошади вперед ровными парящими движениями. Равномерно распределенная на обе задние ноги несущая и пружинящая сила в сочетании с направленной вперед-вверх толчковой силой при эластичном напряжении мускулатуры спины обусловливает мощное отталкивание диагональных пар ног, которые на мгновение фиксируются в положении максимального сгибания и распрямления. На пассаже предплечье лошади также поднимается почти до уровня горизонтальной линии. Круп опущен. Задние ноги не должны подниматься выше путового сустава. Подъем и упор в повод такие же, как и на пиаффе.

Если пассаж выполняется без соответствующего сбора, импульса и распрямленности лошади, то возникнут те же ошибки, что и при выполнении пиаффе. Исправлять их нужно аналогичным образом.

При правильно выполняемом пассаже все мышцы лошади энергично работают. Импульс свободно проходит от путовых суставов через задние ноги, спину, шею и затылок к руке всадника и регулируется поводом и посадкой так, что всадник по своему усмотрению может определять высоту движений и захват пространства в естественных пределах.

У энергичных и темпераментных лошадей пассаж можно развить, постепенно выпуская лошадь из пиаффе при тщательном сохранении такта и высоты движений. С большинством же лошадей приходится идти по противоположному пути. Постепенным повышением сбора энергичную среднюю рысь нужно перевести в сокращенную рысь, а затем с помощью полуодержек, сообщающих лошади более редкий такт движения, сократить темп до мягкого перехода в пассаж. Выразительность пассажа у всех лошадей различна. Она зависит от телосложения и темперамента.

Посадка всадника на пассаже должна быть особенно мягкой и спокойной. Едва заметное применение средств воздействия и слияние всадника с ритмом движений лошади позволяют при наименьшем физическом напряжении достичь высшей степени проводимости импульса. Пиаффе и пассаж, «выдавленные» мучительным напряжением шенкелей и поясницы, ошибочны. Можно считать, что всадник лишь тогда овладел этими элементами, когда у зрителя создается впечатление, что он и лошадь выполняют их без малейшего напряжения.

В программе подготовки лошадей, которые уже овладели пиаффе и пассажем, по-прежнему остаются те гимнастические упражнения, которые необходимы для улучшения гибкости суставов и импульса, осанки, распрямленности, составляющих основу выездки.

Большую трудность представляют для многих всадников переходы от пассажа к пиаффе и наоборот. При переходе от пиаффе к пассажу нужно уже на пиаффе развить необходимый импульс. То же самое нужно сделать при переходе от пассажа к пиаффе. Если лошадь не приносит из пассажа достаточного импульса, переход получается неплавным, нарушается ритмичность движений.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка спортивной лошади заключается в развитии ее силы и подвижности, а также в обучении технике элементов. Лошадь должна формироваться таким образом, чтобы она могла приобрести соответствующую ее возможностям осанку и без напряжения сохранить ее при любой степени усилия. Самый верный путь — длительная, целенаправленная и систематическая работа.

Молодая лошадь с хорошими способностями к выездке может выполнять программы трудного класса примерно после шести лет подготовки. От[illegible] надо остерегаться ускорения технической подготовки молодых лошадей к очередному классу трудности.

Тренировка в переходном периоде. Переходный период длится примерно до середины ноября. В это время новым содержанием работы лошадей, [illegible] в соревнованиях, является [illegible] отдых. Особенно полезны прогулки по местности с разнообразным рельефом. В первую очередь надо обратить внимание на улучшение шага, который у многих лошадей бы[illegible] неудовлетворительным. Лошади с плохим шагом должны ходить с длинным поводом или совсем без него. Полезно двигаться по глубокому грунту и в лесу между деревьями. Рысь и галоп в этот период выполняются почти исключительно в рабочем темпе. На галопе можно периодически делать удлинение и сокращение махов для улучшения чистоты хода. Для улучшения осанки и равновесия лошадь должна работать по возможности на длинном поводу и чаще делать упражнение «отдача повода» либо всадник должен заставлять ее «вытягивать» повод из своих рук. Если есть возможность в теплое время суток на 2—3 часа пускать лошадь в леваду, надо этим [illegible]

Молодые лошади, которым в будущем году предстоит впервые принять участие в соревнованиях, должны работать в соответствии с планом первоначальной подготовки в манеже и [illegible] Взрослые лошади также в [illegible] одного-двух месяцев в этот период должны не только гулять, но и короткие репризы на собранных ал[illegible]рах, упражняться в работе на сбо[illegible]

Тренировка в подготовительном периоде. Этот период длится с серед[illegible] ноября по конец апрел[illegible]

При составлении годового тренировочного плана нужно учитывать с[illegible]тивный возраст лошади. Минимальный возраст лошадей, выступающих в соревнованиях разных классов трудности, определяется [illegible] всадник должен выбрать одну или самое большее две программы [illegible]

В следующем году лошадь готовится к соревно[illegible] на галопе, полупируэты с подходом [illegible]ним рысью, боковые движения) [illegible]-три раза в неделю на лошадь надевают мундштучное оголовье. Чтобы [illegible]шить сгибание задних ног [illegible]ют работу [illegible]

На третьем тренировочном году в программу подготовки включаются все элементы Большого приза. Новыми упражнениями являются смена ног на галопе в один мах и переходы от пиаффе к пассажу и наоборот. Все остальные элементы только закрепляются [illegible]

При благополучном ходе трениро[illegible] лошади и всадника после третьего тренировочного года спортивная пара полностью овладевает всеми элементами Большого приза. Но нужен по меньшей мере еще год, чтобы на со[illegible] уровня это умение стабилизировалось.

Условием успеха в овладении сложными элементами является абсолютно послушная, достигшая высокой степени проводимости лошадь, обладающая чистым тактом и свободой движений.

Поэтому большая часть тренировочного времени должна затрачиваться на сохранение этих качеств.

Важная задача тренера в подготовительный период — сохранить у лошади желание работать. Для этого нужно хорошо знать ее характер. Всадник редко наталкивается на сопротивление, если строит работу по принципу от легкого к трудному. Если, несмотря ни на что, лошадь оказала сопротивление при отработке трудного элемента, нужно прервать его выпол[illegible] становить ее доверие. Явные преимущества имеет тот всадник, который хорошо разбирается в зоопсихологии и даже чувствует намерение лошади оказать сопротивление, когда тренер еще ничего не заметил. Такой всадник не будет вступать в борьбу с лошадью, а заранее примет меры, чтобы сопротив[illegible] [illegible]ровочную нагрузку можно толь[illegible]

[illegible] ходе подготовительного периода меняется соотношение между объемом [illegible] до середины февраля тренировка довольно велика по объему (90 мин) при относительно низкой интенсивности. Это означает, что большая часть тренировки отводится основным качествам движений (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость, сбор) и в нее включены только отдел[illegible] ражнения, дающие интенсивну[illegible] грузку. Характерная черта этого периода — длительные паузы на шагу. В дальнейшем в тренировках повышается доля упражнений, требующих интенсивных усилий.

Поскольку подготовительный период длится долго, надо в ходе его ставить промежуточные цели и раз в месяц выполнять контрольное задание. В это задание включаются упражнения, которые отрабатывались в течение предыдущих недель. Выявившиеся недостатки должны стать предметом особого внимания в следующем месяце.

Тренировка в соревновательном периоде. Он начинается в мае и кончается в сентябре-октябре. Поскольку невозможно в течение всего этого сезона поддерживать всадника и лошадь в высшей форме, его делят на отрезки, которые заканчиваются главным соревнованием с последующим коротким активным отдыхом. Участие в соревнованиях должно быть спланировано так, чтобы между ними оставалось время для тренировок, для устранения выявившихся во время выступлений не[illegible]

Лучшей дополнительной тренировкой для лошади в выездке в этот период являются прогулки в поле. О них не надо забывать в любой период работы. Если по окончании тренировки лошадь 20 мин погуляет в поле на длинном поводу, она будет сухой и хорошо отдохнет. Кроме того, движения лошади, которые от длительного пребывания в манеже стали вялыми и нечеткими, во время прогулок по разнообразной местности заново приобретут импульс, более определенным станет ее упор в повод. Свободная шея, частая езда с отданным поводом, к чему надо стремиться даже на темпераментных лошадях, побуждают лошадь к вниманию и самостоятельности. Молодые лошади всегда должны формироваться при постоянном чередовании тренировок в манеже и поле.

Во время прогулок на природе полезно преодолевать холмы, овражки, чтобы растягивать и укреплять мускулатуру спины лошади. Очень эффективны для развития мышц задних ног подъемы и спуски по коротким крутым склонам (высотой около 8 м) спокойным шагом с отданным поводом. Эффект достигается тогда, когда склон преодолевается много раз. Количество подъемов можно постепенно повышать, а интервалы между ними использовать для отдыха.

Работа на клавишах (кавалетти). О том, как ставятся клавиши, мы уже рассказывали. Их высота и ширина не должны превышать нормы. Если клавиши слишком широки, лошадь отклонится от прямолинейного движения, если слишком высоки, она будет через них прыгать, вместо того чтобы в ровном темпе проходить через них с эластично работающей спиной. Начало и конец работы на клавишах производятся на шагу. Переступая через клавиши, лошадь учится быстро и уверенно перемещать центр массы в соответствии с постоянной переменой базы о[illegible]

Поскольку лошадь должна при[illegible]сабливать движения к расстоянию между клавишами, она постепенно [illegible]етает уверенность шагов и ловкость. Шея и голова лошади вытягиваются вперед-вниз при правильно и эластично работающих задних ногах и вытянутой, эластично колеблющейся спине. Лошадь вытягивает шею еще и потому, что хочет получше видеть клавиши. При этой работе всадник должен, строго контролируя себя, избегать всяких помех поводом, его туловище должно быть слегка наклонено [illegible]

[illegible]ный аллюр при работе на клавишах [illegible] отдельные [illegible]авиши, а затем два-три с [illegible] ями между ними 1,2—1,4 м [illegible] ания определяются [illegible] ширины шагов лошади [illegible]

Для лошадей с хорошим ходом количество клавишей может быть в конечном счете увеличено до четырех с расстоянием между ними 1,4 м. Если лошадь начинает делать промежуточные шаги, клавиши нужно сразу сдвинуть поближе друг к другу. Вначале всадник выполняет работу на клавишах на облегченной посадке, что способствует свободной работе спины.

Работа на корде. Лошадь, которой [illegible]жно много времени на разминку и [illegible]рая в начале тренировки не сразу соглашается взять повод, должна работать на корде, прежде чем всадник сядет в седло. Она научится идти спокойно и равномерно, не заносясь задние ноги ни внутрь, ни наружу, обретет равновесие и упор в повод. Есл[illegible] кулатуру спины, на линии круга, по которой она движется, нужно положить на землю 2—3 жерди либо [illegible] клавиши. Работа на корде [illegible]жна вестись целенаправленно.

Работа в руках. Ее удобнее прово[illegible]ь еще не устала. Еще лучше, если [illegible]та в руках проводится несколько [illegible] в неделю в качестве второй тренировки — через несколько часов после основной работы.

Работу в руках нужно начинать в первом тренировочном году [illegible] двигаясь спиной вперед, ведет одной рукой лошадь, на которую [illegible]ты развязки, а другой держит бич внутренней задней ноги лошади. Такое движение довольно затруднительно для всадника, и часто возникает опасность, что ведущая рука будет с излишней силой воздействовать на рот лошади.

Вполне оправдывает себя работа [illegible] шадь — оседланную или неоседланную — накладываются гурта и две развязки. Вожжи пристегиваются к тренчельным кольцам и через кольцо, находящееся в самой высокой точке гурты, проходят в руки тренера (всадника). Тренер движется за лошадью с внутренней стороны манежа, держа вожжи так, как это делает обычно [illegible]ездник. Если лошадь научилась начинать и прекращать движение на корде по голосу ведущего, она вскоре будет охотно делать то же самое на вожжах, не отклоняясь от линии движения. Во время остановок тренер приучает [illegible]шадь к бичу, поглаживая им ее круп и задние ноги. При этом он должен со[illegible] внимательно следить за задними ногами лошади, чтобы она не нанесла ими удар. После этих подготовительных упражнений можно начинать основную работу.

Развязки пристегиваются так, чтобы линия носа лошади выходила за отвес, а затылок был высшей точкой силуэта. Голосом и бичом лошадь поднимается в рысь, делает несколько махов, затем тренер останавливает ее и хвалит. Потом лошадь опять поднимается в рысь и т. д. Бич касается задних ног лошади под скакательным суставом. Позднее для подъема в движение будет достаточно только то[illegible]

Если после нескольких дней работы лошадь, высланная в рысь, встретит определенное сопротивление руки, она сделает несколько высоких махов. После этих махов работу на данный день нужно прекратить и особенно щедро угостить лошадь. В начальной стадии обучения репризы высокой рыси должны длиться всего лишь несколько секунд. Можно довольствоваться даже двумя-тремя шагами. Эти очень короткие, длящиеся всего секунды, упражнения, сменяющиеся длительными периодами спокойного шага, вызовут в каждой темпераментной лошади своего рода нетерпение, в результате чего после нового подъема в рысь она сама сделает несколько шагов, похожих на пиаффе с продвижением. В данном случае мы охотно даем нетерпению лошади реализоваться, потому что таким образом у нее формируется очень важное стремление двигаться вперед.

На втором тренировочном году при работе на корде можно посадить в седло легкого, пассивно ведущего себя всадника. Его задача — гибко приспосабливаться к ритму движений лошади. Лишь тогда, когда лошадь восстановит под всадником равномерность хода, можно постепенно передавать ему средства управления. Тренер должен оказывать ему помощь хлыстом только в случае необходимости.

Пиаффе и пассаж полностью развиться могут только под всадником и при высокой импульсивности лошади.

Работа в руках очень трудна для лошади. Поэтому нужно внимательно следить за тем, чтобы не наступило переутомление, которое может лишить лошадь желания работать. Если, требуя от лошади пассажа, всадник ограничится всего лишь несколькими шагами, очень медленно будет повышать требования, зато щедро награждать за каждый успех, то лошадь будет находить удовольствие в работе. Поэтому основная заповедь при работе в руках: знать меру и своевременно прекращать работу.

Построение тренировки. Цель каждого занятия определяется общим планом тренировочной работы. Всадник должен заранее знать рабочие цели текущей недели, чтобы обдумать каждую тренировку. Нередко бывает необходимо заново проработать теоретически ту проблему, которая будет основной на данной тренировке, и дать всаднику время на ее обдумывание. Тренер, который пренебрегает своевременным теоретическим разъяснением, лишает тренировку эффективности. Перед самым началом тренировки всаднику нужно еще раз напомнить цели и основные установки.

Подготовительная часть тренировки составляет 10—15 мин. шагом с отданным поводом или в длинном поводу, чтобы лошадь познакомилась с обстановкой и обрела подвижность в суставах.

Разминка проводится в начале каждой тренировки. У взрослых подготовленных лошадей содержание разминки определяют темперамент, мышечный тонус и привычка. Так, одна лошадь лучше избавится от напряжения на естественной рыси по дугам большого диаметра, другая — на естественном галопе, третья — несколькими прыжками через гимнастические препятствия.

Время разминки для каждой лошади должно устанавливаться индивидуально, поскольку оно зависит от ее данных и уровня подготовленности. Вот почему разминка никогда не должна проводиться в смене.

Целесообразно разработать индивидуальную программу разминки для каждой лошади. Она должна быть оптимальной, т. е. приводить к желаемому результату в самый короткий срок и без очевидной усталости лошади.

После шага на длинном поводу лошадь поднимается в рысь. Всадник едет облегчаясь. Постепенно он устанавливает контакт с высылающими средствами управления и поводом. Неверно считать, что лошадь хорошо разомнется, если будет длительное время рысить вдоль всего манежа. Гораздо полезнее выполнять разминающие упражнения в различные фигуры, которыми лошадь уже овладела, активизировать ее толчковую силу и импульс, побуждая ее правильно взять повод. [illegible] и всадник заметил, что лошадь достаточно разогрелась и пошла свободно, не напрягаясь, он может сесть в седло. Теперь можно опять перейти на шаг и сделать на шагу повороты через передние ноги, полупируэты, осаживание и остановки (в зависимости от уровня подготовленности лошади).

Главная часть тренировки начинается после установления полного контакта с лошадью и сбора, насколько позволяет уровень ее подготовленности. Каждый всадник строит свою работу в зависимости от поставленной цели. Но, какова бы ни была эта цель, ему сначала надо заняться повторением, закреплением и совершенствованием уже изученных упражнений, а лишь потом знакомиться с новыми элементами. Знание теории подскажет всаднику, какое уже изученное упражне[illegible] кой в работе над новым.

С методической точки зрения можно различать такие упражнения, которые при правильном выполнении способствуют развитию и сохранению импульса, а также такие, которые могут быть выполнены без повышения импульса, но предъявляют определенные [illegible] К последним относятся остановки, осаживание, повороты на месте и шаг [illegible] ьно часто и с короткими интервалами. Упражнения первой группы нужно выполнять, когда восстановлена достаточная степень импульса.

Если в процессе тренировки возник[illegible] при повторении известного упражнения или лошадь оказалась недостаточно подготовленной к овладению новым элементом, то необходимо заняться их преодолением.

В конце главной части тренировки [illegible] нять отработанные упражнения перед тренером.

Заключительная часть тренировки предназначена для нормализации функционального состояния внутренних органов и нервной системы лошади. Для этого сначала нужно восстановить контакт средств управления всадника с лошадью и устранить возникшую в процессе тренировки закрепощенность на рабочей рыси. Если позволяют условия, хорошо [illegible] ездить 15—20 мин на длинном поводу в поле. Если это сделать невозможно, нужно прошагать 10—15 мин. с отданным поводом свободным шагом либо сойти с лошади и поводить ее в поводу 10 мин., предварительно отпустив подпругу.

Если тренер поставил перед всадником цель и дал ему советы, то во время занятия непосредственная работа тренера может быть весьма ограничена. В первую очередь она заключается в:

а) указаниях по улучшению посадки;

б) наблюдениях за работой всадника во время основной части;

в) контроле за соотношением нагрузки и отдыха (во избежание пере[illegible]

г) советах о поощрении лошади.

Тренер не должен много говорить во время занятия, чтобы не отвлекать всадника от работы. Лучше сделать короткие пометки в блокноте и обсудить их с всадником после тренировки.

Чем выше достижения спортивной пары всадник — лошадь, тем труднее их повышать. Вот почему всадник должен читать как можно больше специальной литературы и сравнивать свои наблюдения с рекомендациями [illegible]

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

Последние 14 дней подготовительного периода должны быть полностью направлены на непосредственную подготовку к первым соревнованиям сезона. Всадник должен познакомиться с регламентом и правилами соревнований и твердо знать, какие задачи ставятся перед ним и лошадью. Тренировки в это время проходят на манеже для выездки, размеченном буквами.

За две недели до соревнований всадник должен полностью выполнить программу, но не больше одного раза. Можно разделить программу на отрезки, чтобы всадник и тренер могли сконцентрировать внимание на нескольких элементах. После выполнения отрезка программы всадник должен дать лошади пошагать в длинном поводу; за это время лошадь отдыхает, всадник обдумывает проделанное упражнение, а тренер дает советы.

В дальнейшем всадник работает над исправлением ошибок. Если в подготовительном периоде работа велась правильно, их будет немного. Не нужно каждый день выполнять всю программу — это притупляет лошадь.

За 3—5 дней до соревнований нужно проделать все упражнения еще раз в условиях, максимально приближенных к соревновательным, стараясь уложиться в положенное время и ярче выявить наиболее выгодные элементы.

За 2 дня до отъезда на соревнования нужно понизить интенсивность тренировок, но увеличить их объем по времени. Элементы, требующие повторения, можно выполнять, удлиняя периоды отдыха между ними. Можно также повторять упражнения, приучающие лошадь к атмосфере соревнований (флаги, музыка, шум).

Свой стартовый номер и время выступления всадник должен знать вечером накануне соревнований. Он может заранее продумать план следующего дня: время седловки, продолжительность разминки, программу разминки, а также ход выступления. Продолжительность и содержание разминки всегда определяются индивидуально.

Если всадник еще раз захочет проверить отдельные слабые места программы, для того чтобы определить свой тактический подход к выполнению езды, что в первую очередь зависит от спортивной формы лошади именно в данный день, — то делать это он должен осторожно. Он обязан знать, что сейчас уже ничего не сможет улучшить, зато многое может испортить, если лошадь утратит желание выполнять требования. Важно учитывать еще и темперамент лошади. Если она недостаточно энергична, незадолго перед стартом можно ее подбодрить переходами от собранных к свободным аллюрам. На темпераментных лошадях надо поменьше ездить на свободных аллюрах во время разминки, а гораздо полезнее сделать больше боковых движений.

Достигнутые во время разминки раскрепощенность, проводимость и собранность должны быть сохранены до начала выступления. Неправомерно перед выездом в манеж давать возможность лошади ходить на длинном поводу, а потом сразу набирать повод и начинать программу. Лучше всего заканчивать разминку таким образом, чтобы непосредственно после нее можно было начинать выступление. [illegible] пришлось некоторое время ожидать старта, распускать лошадь не надо. [illegible] шагом и рысью.

При разминке нужно учитывать грунт в манеже для выступлений. Если глубокий песок, разминка [illegible] должна быть слишком напряженной, чтобы лошадь, выполняя программу, не устала раньше времени.

В конце разминки всадник еще раз проверяет лошадь, снаряжение и свой [illegible]

Выезд в манеж происходит после удара колокола. Точный и прямой въезд по средней линии очень важен для общей оценки. Во время приветствия всадники снимают головной убор, а всадницы опускают вниз правую руку и слегка наклоняют голову. При этом сначала надо [illegible] сохранить полный контакт со средствами воздействия всадника.

Всаднику нужно придерживаться своего плана выступления и не теряться, если не удастся какой-либо элемент или переход. К каждому новому элементу лошадь должна быть своевременно подготовлена с помощью не[illegible] всадник сделал ошибку в программе, он должен вернуться и продолжить езду с той точки, в которой он отклонился от нужной линии. Главное в этот момент — сохранить спокойствие и обдумать дальнейший ход выступления. Лучше потерять немного времени, сделав лишний вольт, чем поспешить и сделать новые ошибки.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Чтобы готовить конкуристов и конкурных лошадей, надо знать, какие [illegible] и двигательные навыки у них формировать.

В первую очередь лошадь должна обладать достаточной [illegible] разгибателей может обеспечить даже при большой силе лишь относительно небольшую высоту прыжка. Сила прыжка не должна ослабевать после нескольких прыжков на паркуре, она должна сохраняться до конца соревнования, а при необходимости ее должно хватить еще на одну или несколько перепрыжек. С этой способностью мы уже познакомились как с прыжковой выносливостью.

Результат соревнований может быть невысоким, если лошадь плохо галопирует. Недостаточная резвость при прохождении паркура увеличивает время выполнения упражнений. Вот почему необходимо вырабатывать способность лошади сопротивляться утомлению не только повторением прыжков, но и сокращением времени движения между препятствиями. Эту форму выносливости называют скоростной выносливостью.

Многие конкурные лошади при хорошей высоте прыжка и выносливости недостаточно сгибают ноги. Следовательно, хорошая лошадь должна обладать еще оптимальной подвижностью, в первую очередь большой амплитудой движений ног. Это качество является в значительной степени прирожденным и трудно поддается тре[illegible]

Однако всех этих способностей лошади еще недостаточно для успеха. Своеобразная конструкция препятствий, трудные интервалы между отдельными препятствиями в системах требуют от нее дополнительных, приобретаемых практикой двигательных навыков.

Главная задача тренировки в преодолении препятствий состоит в том, чтобы выработать у лошади надежную технику прыжка. Базирующаяся на классической выездке управляемость должна помочь ей в приобретении этой техники преодоления препятствий.

Лошадь и всадник представляют

с [illegible] ф[illegible] [illegible] результат спортивного выступления. Конкурист, подготовка которого была [illegible] казать высокий результат хорошо подготовленной лошади. И наоборот, [illegible]

[illegible]

ПОСТРОЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка по преодолению препятствий [illegible] когда лошадь в результате предварительной подготовки приобрела двигательные навыки для участия в соревнованиях молодых лошадей и конкурах легкого класса. Основные способности лошади и всадника (сила и выносливость) должны быть настолько развиты, чтобы дальнейшая специализация могла [illegible]

Многолетний процесс конкурной тренировки делится на период формирования и период поддержания работоспособности.

[illegible] формирования работоспособности начинается после предварительной подготовки и продолжается до максимального уровня показателей [illegible]

Не все конкурные лошади, которых после предварительной подготовки продолжают тренировать, имеют необходимые качества для успешного выступления в международных соревнованиях экстракласса. Многие из них, [illegible] собности которых ограничены, достигают в результате хорошей специальной тренировки стабильных результатов лишь в конкурах среднего класса. Нецелесообразно включать таких лошадей в соревнования трудного класса.

Период формирования работоспособности до максимально возможного уровня длится около двух лет. Если в [illegible] преодоление препятствий были равнозначными частями обучения лошади, то в период формирования выездка все больше становится средством [illegible] [illegible]ральное же место отводится развитию силы прыжка и техники преодоления препятствий. Однако работой по выездке пренебрегать не следует.

На первый год ставится за[illegible] подготовить лошадь настолько, [illegible] могла успешно выступать в соревнованиях легкого класса, а в [illegible] де сезона принимать участие в [illegible] рах среднего класса.

Во второй год тренировки лошадей [illegible] класса лишь во второй половине [illegible] в среднем классе были удовлетворительными.

Период поддержания работоспособности начинается, когда лошадь [illegible] максимального [illegible]. После этого [illegible] объем тренировочных нагрузок. Однако определить точно этот период невозможно. Есть немало конкурных лошадей, которые по различным при[illegible] не достигают своей предельной работоспособности. Поэтому оценивать работоспособность конкурной лошади можно лишь в том случае, когда [illegible]

[illegible] что в период формирования его лошадь могут срезать время [illegible]

[illegible] периода соревнований не удается существенно улучшить результаты, можно считать, что лошадь достигла верхней границы своей индивидуальной работоспособности. Например, ее пределом является средний класс, если она в течение длительного времени получает в этих соревнованиях одно и то же количество штрафных очков, а при нескольких попытках выступить в соревнованиях трудного класса ей не хватает силы прыжка. Другая, более способная лошадь достигает границы своих максимальных результатов, получив в нескольких соревнованиях высшего класса не более четырех штрафных очков.

Если в период формирования не было особых перерывов, лошадь обычно достигает периода поддержания индивидуальной высшей работоспособности приблизительно к 8 годам. Если [illegible]мно продолжать тренировку и умеренно участвовать в соревнованиях, раб[illegible] можно со[illegible] до [illegible] 4 лет и дольше.

Искусство спортсмена-конкуриста и тренера [illegible] определять, как наиболее [illegible] использовать лошадь в соревнованиях. Это значит, что они не поддаются искушению участвовать в [illegible] большем числе соревнований, лишь бы выиграть побольше призовых лент.

В период формирования работоспособности тренер определяет, к какому виду преодоления препятствий способна лошадь. Это помогает установить меру участия в соревнованиях. Например, не следует участвовать лошади в [illegible] рые показывали бы одинаково высокие результаты во всех видах соревнований. В большинстве стран лучшие лошади национальных сборных команд по решению федерации используются таким образом, чтобы они могли дольше участвовать в наиболее престижных соревнованиях.

На многолетнее развитие лошади влияет не только частота выступлений в соревнованиях, но и организация тренировки. В период поддержания работоспособности лошади в тренировку должны включаться те же элементы, что и в [illegible] формирования. [illegible] и тренировочной нагрузки. Когда достигнута индивидуальная высшая граница работоспособности в преодолении препятствий, нагрузочные раздражители должны стабилизироваться по сравнению с предыдущим периодом, так как теперь уровень работоспособности должен не возрастать, а лишь поддерживаться.

Технические навыки надолго закрепляются у лошади в результате образовавшихся тонко скоординированных связей. Мы знаем высококлассных спортивных лошадей, которые после длительного вынужденного перерыва, связанного с лечением, послушно выполняли сложные элементы выездки или преодолевали препятствия благодаря прежним техническим навыкам. Поэтому нецелесообразно в подготовительный к соревнованиям период прыгать на опытной лошади столь же часто, как на тех, которые еще проходят период формирования и должны в это время завершить знакомство с определенными типами препятствий. Если управляемость и техника выполнения прыжка подготовленной лошади в норме, можно поддерживать ее гибкость работой на гимнастических препятствиях и ограничиться небольшим числом прыжков через более высокие препятствия. При этом полезнее преодолевать несколько препятствий подряд как часть паркура, чем выполнять отдельные прыжки. В утверждении, что каждая конкурная лошадь имеет в запасе определенное число прыжков, содержится немалая доля истины. В противоположность периоду формирования, во время которого техника может совершенствоваться только упражнениями, не следует в период поддержания работоспособности подготовленной лошади сокращать без нужды этот запас излишними тренировочными прыжками. Общее число тренировочных прыжков в год, не считая гимнастических, должно быть не меньше количества прыжков на соревнованиях.

Кондиционные способности организма не могут, в отличие от двигательных навыков, сохраняться продолжительное время. Поэтому кондиционные тренировки лошади не могут быть прекращены надолго. Рекомендуется выполнять длительную работу галопом не реже, чем в период формирования. Интенсивность (резвость) может быть несколько меньше, чем во втором году предварительной подготовки лошади, так как из-за ограниченной длины маршрутов соревнований по преодолению препятствий выносливость необходимо только сохранять, а не увеличивать. Для сохранения мощности прыжка также полезнее выполнять прыжков не много, но через препятствия, по высоте соответствующие классу соревнований, в которых участвует лошадь.

В период поддержания работоспособности, когда соревнования требуют большого напряжения сил, особое внимание нужно уделять сохранению благоприятного нервного тонуса как лошади, так и всадника. Тренер не имеет права начинать занятия, если лошадь слишком возбуждена или у нее наступила полная апатия. Для стимулирования высшей нервной деятельности лошади рекомендуется, так же как и для всадника, менять обстановку и разнообразить работу. У лошади, которая с октября до мая передвигается только в манеже, снижается уравновешенность. Вот почему большое значение приобретают выезды в поле.

Преждевременная нагрузка может привести к неоправданно раннему концу спортивной карьеры лошади.

Работа лошади и всадника начинается с подготовительного периода, продолжающегося всю зиму до первых соревнований. Соревновательный период длится с первой половины мая по октябрь. После него наступает переходный период, который включает активный отдых.

Большая продолжительность двух первых периодов таит в себе опасность однообразия тренировки, что может привести к снижению результатов. Поэтому тренер должен индивидуализировать работу и делать ее интересной.

Подготовительный период. До начала сезона соревнований всадник и лошадь должны научиться уверенно выполнять задачи в первый год подготовки к соревнованиям легкого и среднего, во второй — трудного и высшего классов. В конце подготовительного периода они должны пройти контрольные испытания, близкие по трудности к условиям соревнований, чтобы доказать, что могут участвовать в соревнованиях этих классов. Наряду с обучением лошади и всадника прыжкам необходимо развивать у них двигательные способности и навыки.

Разумеется, задачи подготовительного периода могут быть выполнены в зимнее время только там, где спортсмены имеют закрытый манеж, в котором не замерзает почва. Если тренировка с конца декабря до середины марта прерывается, как правило, на высокие показатели рассчитывать не приходится.

Рекомендации, данные в этой книге, предназначены в первую очередь для спортивных секций, которые могут в течение всего года проводить тренировки в закрытых манежах. Если манеж имеет ширину приблизительно 20—30 м и длину 40—60 м, в нем можно тренироваться по программе трудного класса и ставить соответствующие системы препятствий.

Подготовительный период делится на два этапа.

Основные задачи первого этапа подготовительного периода. Цель первого этапа — подготовить лошадь так, чтобы на втором этапе (перед соревновательным периодом) она могла переносить без вреда для себя сравнительно высокую прыжковую нагрузку. С этой целью на первом этапе основное внимание уделяется следующим задачам.

А	Конкурная лошадь	1. Выездка	Общие двигательные навыки
		2. Развитие выносливости	Кондиционные способности
		3. Развитие силы прыжка	
		4. Развитие подвижности	
		5. Развитие [illegible]	Специальные двигательные навыки
Б	Конкурист	1. Подвижность	Кондиционные способности
		2. Техника	Двигательные навыки

Основным условием успешного выступления в соревнованиях является постоянное улучшение выездки лошади и закрепление теоретических знаний и навыков всадником. Независимо от того, какая задача будет выполняться в главной части тренировочного занятия по преодолению препятствий, после разминки всегда отрабатываются отдельные элементы по выездке. Только у гармонично выезженной лошади могут быть развиты и сохранены надолго специальные умения и навыки. Продолжительное сохранение лошадью способности показывать высокие результаты достигается в значительной мере постоянно развиваемой гибкостью, сохранением чистоты аллюров и послушанием. В выездке нужно следить за тем, чтобы лошадь при активной работе задних конечностей вытягивала шею и мягко упиралась в повод, причем нос лошади был бы несколько впереди вертикали.

С этой целью применяются упражнения, основанные на элементах первоначальной подготовки. В период формирования работоспособности выполнение их совершенствуется. В первый год тренировки отрабатываются элементы, входящие в задания по выездке легкого класса, во второй — приобретенные навыки закрепляются и дополняются элементами средней сложности, такими, как принимание, траверс и однократная перемена ноги в воздухе на галопе.

На первом этапе подготовительного периода нужно сначала использовать те элементы выездки, которые были уже отработаны во время предварительной подготовки. Это необходимо главным образом по следующим причинам

1 В результате первых соревнований, которые проводились для выяснения задатков конкурной лошади и для проверки достигнутого летом во время предварительной подготовки уровня, некоторые навыки в выездке могут быть утрачены или качество их может быть снижено

2 Новые элементы могут быть усвоены только на базе ранее полученных и закрепленных навыков

На первом этапе подготовительного периода необходимо непрерывно работать над улучшением посадки всадника и над использованием средств управления

Конкурные лошади после прохождения паркура на соревновании восстанавливают силы медленнее, чем после тренировочного преодоления препятствий Можно предполагать, что наблюдаемое учащение ошибок в преодолении на соревнованиях последней трети паркура объясняется не только снижением сосредоточенности всадника или ухудшением управляемости лошади, но и уменьшающейся силой ее прыжка и усталостью. Это говорит о необходимости развивать выносливость конкурной лошади специальными средствами и методами в течение всего тренировочного процесса

Так как выносливость конкурной лошади должна проявляться в соревнованиях не так долго, как, например, лошади троеборной, необходимая для развития выносливости тренировочная нагрузка соответственно меньше

Развивая выносливость лошади на первом этапе подготовительного периода, нужно исходить из того, что на соревновании скорость ее составляет обычно 350—400 м/мин. Скорость при тренировке выносливости не должна превышать этой границы. *Желательно*, чтобы тренировочная скорость была близкой к соревновательной Длина маршрута, на котором должна быть сохранена неизменно хорошая устойчивость против утомления, в конкурах обычно не больше 1000 м. Для тренировки наиболее благоприятны дистанции от 2000 до 3000 м Рекомендуется выполнять такую, например тренировочную нагрузку галоп на 2000 м со скоростью 350 м/мин.

Тренировку на выносливость как можно дольше надо проводить на открытом воздухе: леса и луга следует предпочесть тренировочному полю После разминки на пути к участку с [illegible] можно выполнить описанную выше скачку Галопировать целесообразно без других лошадей Необходимым условием является способность всадника придерживаться заданного темпа Галоп не должен проходить по одному и тому же стандартному маршруту Благодаря развитой памяти некоторые лошади возбуждаются на пути к месту начала галопа Можно в качестве дополнительной тренировочной нагрузки выбрать для галопа пологий подъем или холмистую местность, а также включить несколько неподвижных полевых препятствий Они должны иметь удобный подход и среднюю высоту Галоп с преодолением небольших препятствий еще лучше соответствует условиям соревнований конкурных лошадей Лошадь при прыжках через неподвижные препятствия будет лучше сгибать передние и задние ноги Когда из-за погодных условий станет невозможно проводить 2 раза в неделю галопы на местности, можно перейти в закрытый манеж

Сначала нужно, чтобы лошадь перестроилась на условия манежа. Прежде чем начать здесь тренировку, надо путем целенаправленных упражнений проверить послушание и свободу движений лошади При галопировании с уменьшенной резвостью (до кентера) и при частой перемене направления всадник должен так регулировать темп чтобы лошадь сохраняла равновесие и хорошо подводила задние ноги. Разумеется, при этой работе надо хорошо закруглять углы, чтобы избежать травм сухожилий и связок

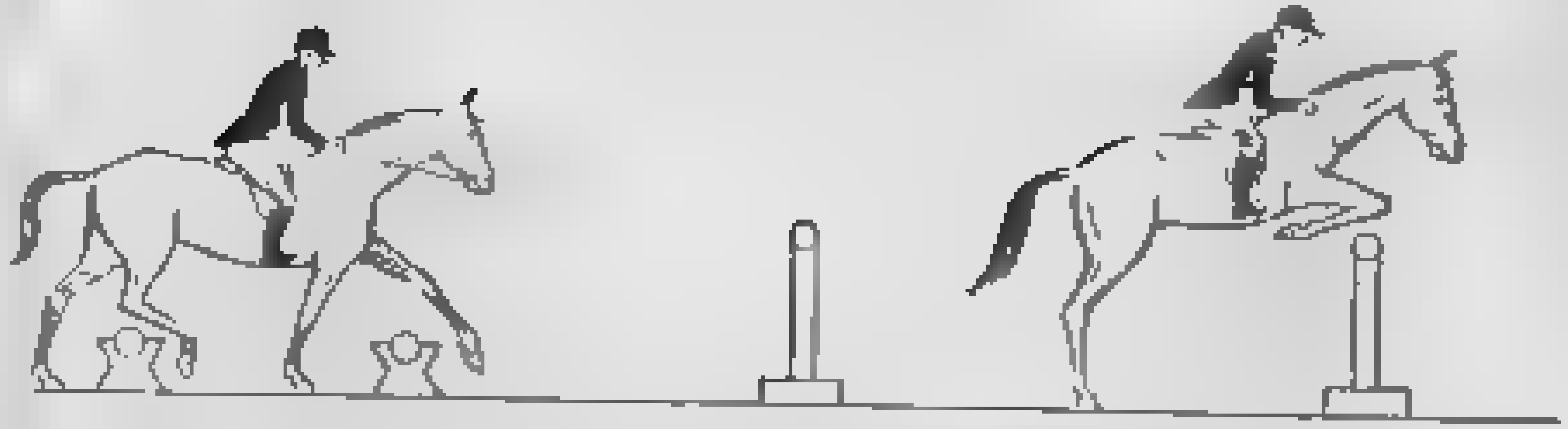


Рис 59 Прыжки на рыси

Развивать выносливость нужно непрерывно в течение всего подготовительного периода

При развитии силы надо учитывать, что техника и сила прыжка тесно взаимосвязаны. С одной стороны, отработка силы прыжка предполагает наличие определенной техники, так как лошадь, для того чтобы получать стимул для развития участвующих в выполнении прыжка мышц, должна преодолевать препятствия. С другой — сложная техника прыжка в конкурах более высокого класса требует большей силы (мощности), а следовательно, и увеличения силы соответствующих мышц. В начале тренировки уровень отработки техники прыжка у лошади еще сравнительно невысок. Это следует учитывать, приступая к специальным упражнениям для развития силы прыжка

Здесь необходимо сделать некоторые теоретические пояснения Мышца обычно растет, если ей приходится многократно преодолевать увеличивающиеся сопротивления. Первым таким сопротивлением является высота препятствий, вторым — собственный вес лошади, который должен быть перемещен с определенной скоростью и под благоприятным углом, причем должна быть [illegible] тяготения (остальные компоненты, определе[illegible] сопротивления, — вес всадника, структура грунта, рельеф местности — во внимание не принимаются, так как в условиях одной спортивной секции они остаются относительно постоянными) Действие на рост мышц первого сопротивления известно: его можно увеличивать, увеличивая высоту и (или) ширину препятствий. В[illegible] дает [illegible] методики тренировки, которую обычно используют не столько для увеличения силы прыжка, сколько для улучшения техники преодоления препятствий. Если уменьшить скорость разгона, потребуется увеличить силу прыжка, чтобы перенести собственный вес через препятствие неизменной высоты. Скорость [illegible] можно, однако, снижать только до определенного предела, так как [illegible] движения [illegible]ся

Для развития силы прыжка нужно использовать подход к препятствиям на рыси (рис 59) Нормальная скорость рыси намного меньше, чем галопа. При прыжках с рыси сопротивление увеличивается, а это вызывает рост мышечной силы

Необходимая высота препятствий для развития силы прыжка на рыси 90—110 см. Лошади, с которыми рано [illegible] послушно преодолевают даже высоту от 130 до 140 см.

В дальнейшем необходимо расставлять несколько таких препятствий на расстоянии 3—3,5 м одно за другим При этом число препятствий, которые можно брать без галопа, можно увеличивать лишь до тех пор, пока лошадь прыгает плавно и мышцы спины у нее работают хорошо.

Развитию силы способствует также подъем в гору Если угол подъема увеличивается, требуется больше силы, чтобы передвинуть вверх по склону собственный вес и вес всадника Склоны с углом больше 45° нельзя использовать для тренировки, так как лошадь может соскользнуть или опрокинуться вместе с всадником При повторении подъемов в гору с короткими паузами для отдыха можно добиваться общего увеличения силы лошади. Специальная сила прыжка, которая является одной из форм быстродействующей силы, при этом непосредственно не развивается, так как участвующие в прыжке мышцы должны при отталкивании сокращаться быстро, а при взбирании по склонам, напротив, относительно медленно. Общее увеличение силы ездой по склонам и специальная тренировка силы прыжками на рыси, а позже на галопе через более высокие препятствия дополняют друг друга

Подвижность во время предварительной подготовки всадника и лошади развивают различными способами (аллюры, полевая езда, преодоление препятствий) Однако тренировка подвижности не заканчивается с завершением предварительной подготовки, она должна продолжаться и в период специальной тренировки по преодолению [illegible]

Развивая подвижность в первой части подготовительного периода, нужно способствовать развитию гибкости всех суставов лошади при помощи обычных упражнений, не связанных с последовательностью движений при прыжке. Для этого используют упражнения, улучшающие сгибание и разгибание конечностей, подвижность позвоночника и прикрепленных к нему ребер (рис 60)

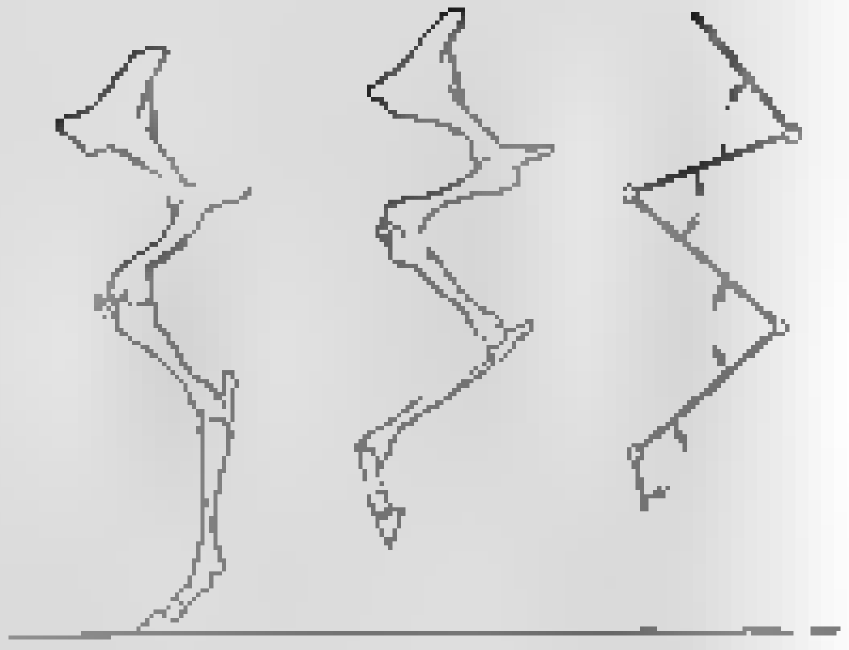


Рис. 60 Сгибание суставов задней [illegible]

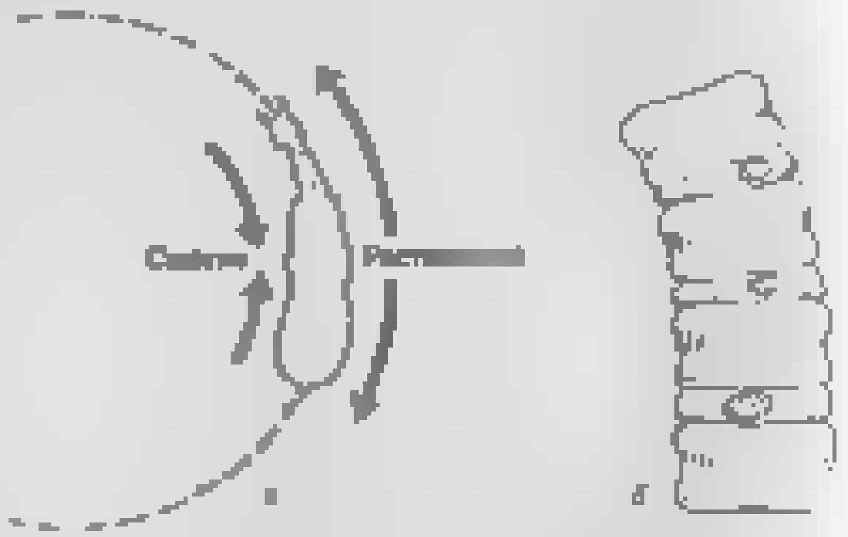


Рис 61 а) Работа по изогнутым линиям требует боковой подвижности. б) Изменение межпозвонковых арочек при боковом сгибании позвоночника (сгибание в ребрах

Задачу эту можно решить не только в ходе тренировки по преодолению препятствий, но и преимущественно в ходе тренировок по выездке, по управляемости. Общую подвижность развивают многие элементы выездки Вот некоторые из них

— переходы с одного аллюра на другой Благодаря увеличению захвата пространства возрастает амплитуда движений в суставах конечностей лошади,

— работа на изогнутых линиях (вольты, круги, серпантины). Она повышает гибкость сочленений позвонков и ребер с позвонками (рис. 61) Это увеличивает поворотливость лошади на паркуре, когда ей приходится менять направление, двигаясь между препятствиями,

— боковые движения. Они особенно способствуют боковой подвижности плечевых и тазобедренных суставов При помощи упражнений, подобных траверсу, отрабатываются боковые посылы, которые при соответственно согласованном темпе движения дают возможность ей быстрее изменять направление движения лошади в паркуре

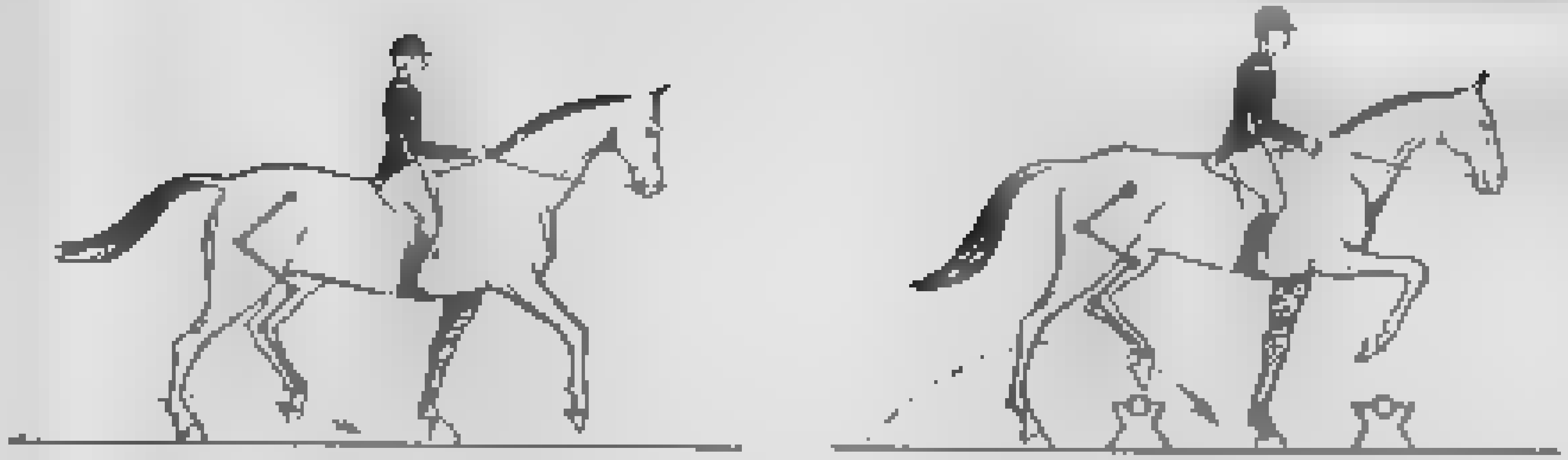


Рис. 62 Работа на [illegible]

Общую подвижность можно развить в комплексе с силой и выносливостью [illegible] соответствую[illegible] Суставы лошади ста[illegible] склонам, через неглубокие овраги, преодоление валов и холмистой местности. Но во всех упражнениях, направленных на улучшение подвижности, необходимо сохранять свободу и [illegible] с лошадью во время предварительной подготовки.

[illegible] амплитуды движений в суставах, которые главным образом участвуют в выполнении прыжка, т. е. в суставах ног и позвоночника Однако [illegible] подвижность [illegible] сама по себе, а в комплексе с управляемостью и техникой прыжка На первом этапе подготовительного периода она улучшается за счет выполнения упражнений по управляемости, на втором — за счет выполнения упражнений по технике прыжка

Тренировкам по развитию управляемости отводится больше всего времени на первом этапе подготовительного периода Есть немало конкурных лошадей, которые на тренировках по выездке послушно выполняют необходимые элементы, но, попав на паркур, перестают подчиняться всаднику. Они сопротивляются регулированию темпа движения, теряют проводимость, мышцы их напрягаются На таких лошадях редко удается добиться на соревнованиях [illegible], даже если они имеют хорошие способности к прыжку. Причина заключается в том, что в период формирования работоспособности отработка управляемости или совсем отсутствовала, или была недостаточной

По содержанию тренировки на развитие управляемости представляют собой комбинацию элементов выездки и гимнастических прыжковых упражнений. Такие тренировки являются про[illegible] ний, выполнявшихся в период предварительной подготовки В тренировках главным образом используются комбинации и целые паркуры из гимнастических препятствий. Их преодолевают на рыси и на галопе. Шаговая работа

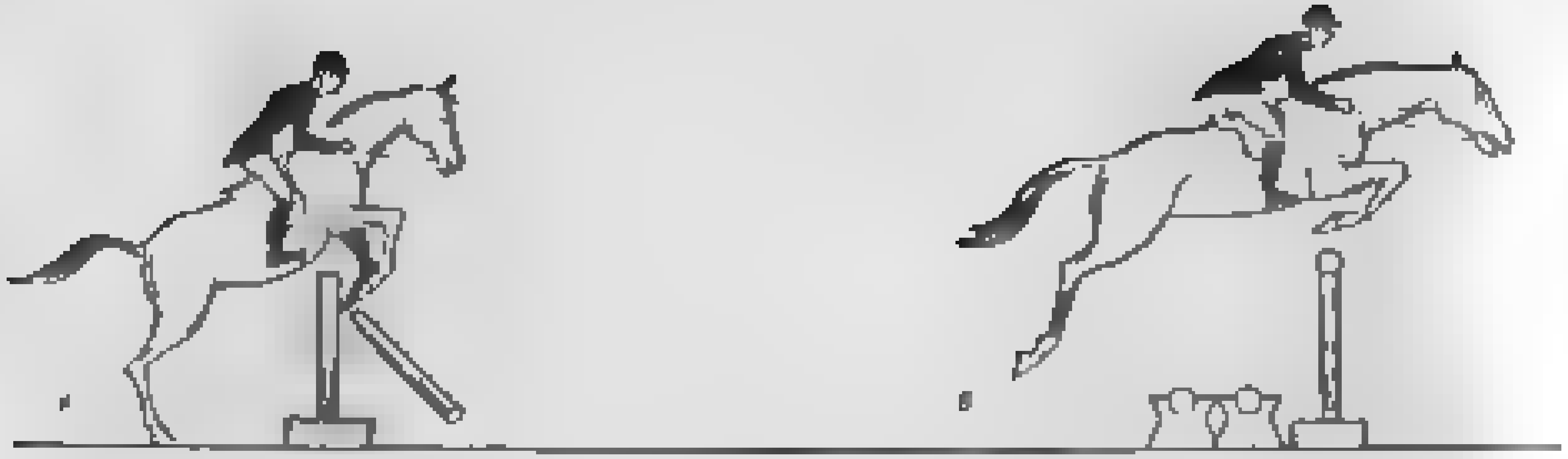


Рис. 63. а) Ошибка: слишком близкое отталкивание [illegible]
б) Исправление: заложение перед [illegible]

включается в промежутках между гимнастическими упражнениями.

В течение всего занятия тренер должен следить как за качеством движений всадника и лошади, так и за тем, как они преодолевают гимнастические препятствия.

Цель тренировки по развитию управляемости достигается, если лошадь можно свободно, с хорошей проводимостью подвести к гимнастическому препятствию и она с охотой и с хорошим баскюлем его преодолеет, а после прыжка без сопротивления подчинится средствам управления. Всадник должен уверенно сидеть на лошади при подходе к препятствию, удобно ее подводить для прыжка.

Развивая управляемость лошади, всаднику надо преодолевать гимнастические препятствия больше на рыси, чем на галопе. Это позволяет лучше контролировать свободу движений и послушание лошади при подходе к препятствию. Лошадь вынуждена лучше работать мышцами спины при прыжке. Только после того, как будет достаточно закреплен этот навык, можно переходить к тренировкам на галопе. На этом аллюре тренер может развивать у всадника необходимое умение правильно подводить лошадь к препятствию. Работа по преодолению ряда гимнастических препятствий строится так же, как во время предварительной подготовки. Но в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности всадника и лошади изменяются прежде всего размеры препятствий и расстояния между ними. На рыси и галопе можно увеличивать высоту препятствий до 110 см, ширину до 140. Таким способом можно отрабатывать технику прыжка и одновременно увеличить его силу и улучшить подвижность лошади. Такой способ позволяет тренеру не только совершенствовать стиль прыжка, но и исправлять ошибки в выполнении движений, а также целеустремленно развивать способности лошади к прыжку. Увеличивая расстояния или добавляя заложение из жердей, можно добиться от лошади более раннего отталкивания, так как лошадь в силу своих задатков слишком близко подходит к препятствию (рис. 63). Если это нежелательное свойство закрепится в дальнейшем при отработке прыжка, лошади труднее будет преодолевать высотно-широтные препятствия. Регулируя расстояние и установку дополнительных жердей [illegible]

При помощи ряда препятствий можно исправлять ошибки, которые возникают у большинства лошадей после длительной тренировки. Многие лошади [illegible] на паркуре даже при неудачном отталкивании. Другие же, наоборот, небрежны и задевают за препятствие даже при удачном толчке. Разнообразная программа тренировки по развитию управляемости с постоянно меняющимися вариантами препятствий позволяет [illegible] активную внимательность лошади. Иногда надо сознательно уменьшать расстояние между небольшими препятствиями до крайнего предела, чтобы побудить лошадь самостоятельно укорачивать и делать более крутыми махи галопа. Одновременно лошадь приучается сильнее сгибать передние ноги.

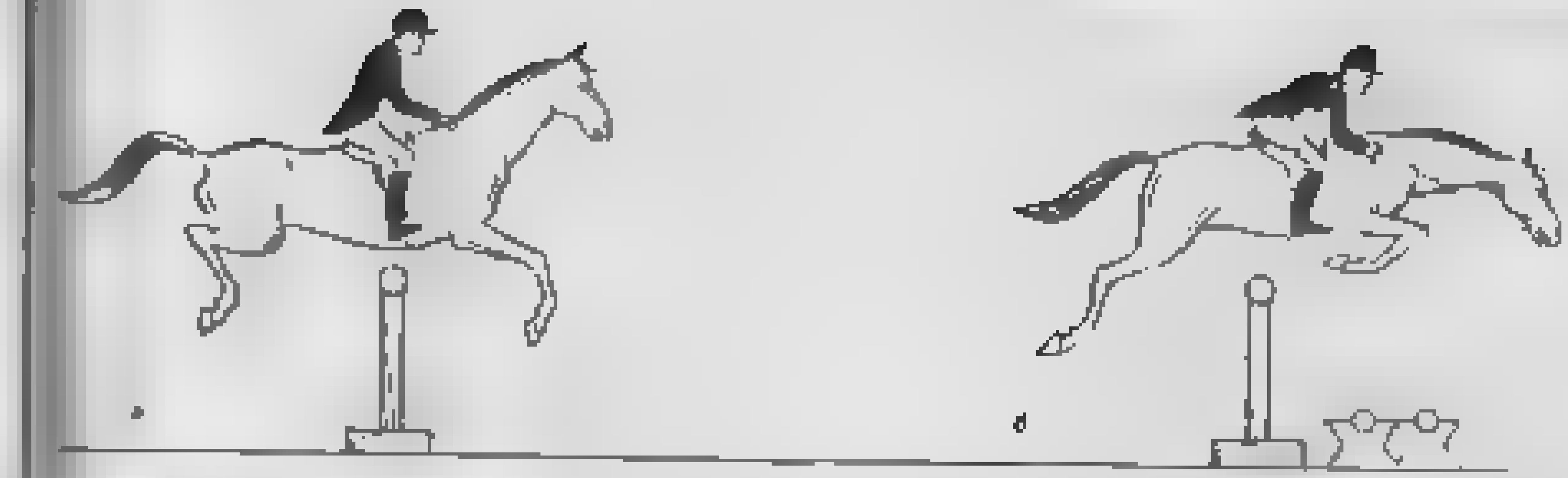


Рис. 64. а) Ошибка: лошадь прыгает с прогнутой спиной
б) Исправление: сзади препятствия [illegible]

Во время тренировки по развитию управляемости надо одинаково настойчиво следить и за выполнением элементов выездки, и за качеством гимнастических прыжков. Между прыжками лошади, как правило, не просто двигаются, а делают специально используемые элементы выездки (главным образом для начинающих и легкого класса), развивающие те двигательные навыки, которые необходимы в паркуре. Тренировки по развитию управляемости помогают сохранить у лошади основные аллюры, свободу и гибкость, а также проводимость. В таких тренировках усиленно отрабатывают переходы и повороты, но при этом не упускают и остальные упражнения, составляющие весь комплекс выездки данного класса.

Чтобы получить представление об уровне развития лошади и всадника на первом этапе подготовительного периода, необходимо при помощи контрольных заданий проверить качество отдельных способностей и двигательных навыков, которые отрабатывались в это время: уровень выездки, выносливости, силы, подвижности и управляемости. Вполне пригодны для этого испытания на выезженность, которые в комплексе дают представление о различных сторонах тренировочного процесса. Многие из этих программ включены в правила соревнований (ныне действующие в ГДР). Можно также составлять задания самостоятельно, чтобы не допускать однообразия в тренировке. Конечно, могут быть также и контрольные задания для проверки отдельных сторон подготовки на этом этапе. Например, увеличивая размер препятствий, можно проверить мощность прыжка, на маршруте, выполняя задание на управляемость, наблюдать поворотливость лошади.

Основная задача второго этапа подготовительного периода состоит в отработке техники прыжка. Цель этой работы — подготовить всадника и лошадь к успешному участию во время предстоящего сезона в соревнованиях по преодолению препятствий соответствующего класса. Как и прежде, недельный цикл должен включать занятия по поддержанию и совершенствованию развитых на первом этапе подготовительного периода способностей и навыков (сила прыжка, выносливость, управляемость, подвижность). Такие занятия лишь несколько сокращают по объему прыжковой тренировки. Особую роль продолжают играть тренировки по развитию управляемости. Интенсивность тренировочной нагрузки на этом этапе возрастает за счет отработки техники прыжка. Поэтому в ходе второго этапа подготовительного периода, особенно в конце его, включается активный отдых.

ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Всадники и лошади должны в течение второго этапа подготовительного периода научиться безошибочно и с нужной скоростью преодолевать различные препятствия, которые встречаются на соревнованиях. В первый год тренировки приобретенные навыки проверяются в соревнованиях легкого и среднего класса. На второй год всадники и лошади, успешно выступившие в предыдущем году, участвуют в соревнованиях среднего и трудного класса. Тренеры должны правильно оценить результаты выступлений всадника и лошади, прежде чем решить, будут ли они на следующий год стартовать в более трудных соревнованиях, так как в таких соревнованиях возрастают не только размеры препятствий, но и их сложность. Записывать лошадей для участия в соревнованиях только в зависимости от их возраста и срока тренировки не следует. Руководитель занятий должен учитывать общие основные правила тренировки. В то же время он должен находить индивидуально необходимые пути тренировочно-методической работы, чтобы добиться максимально возможного повышения спортивных результатов и поддержать готовность лошади к выполнению последующих, более трудных задач, а также ее доверие к всаднику.

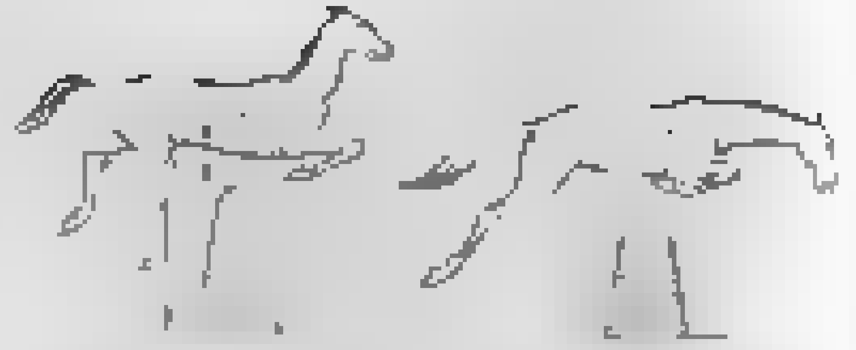


Рис. 65. Положение центра массы лошади при качественно различной технике прыжка:
O — центр массы лошади, H — высота препятствия, D — расстояние между O и H (оно должно быть возможно меньше)

Техника выполнения прыжка. Тренер и всадник должны иметь четкое представление о желаемом выполнении движений при прыжке.

Для наглядности сопоставим технику прыжка двух лошадей (рис. 65). Обе лошади преодолевают препятствие чисто, но в движениях первой имеются ошибки: сила прыжка у нее расходуется неэкономно.

Лошадь без всадника в состоянии естественного равновесия прыгает с свободно выгнутой вверх спиной и вытянутой вперед шеей, причем холка оказывается в самой высокой точке над препятствием. Передние и задние ноги вначале не очень согнуты (еще не развита подвижность). Когда вследствие благодаря тренировкам сгибание конечностей в суставах улучшится, лошади не нужно будет подниматься так высоко над препятствием. Лошади с прогнутой вниз напряженной спиной приходится прыгать намного выше и затрачивать больше силы, чтобы чисто преодолеть такое же препятствие. Следовательно, выгоден такой характер движения, при котором лошадь переносит центр массы возможно ниже над препятствием, не задевая

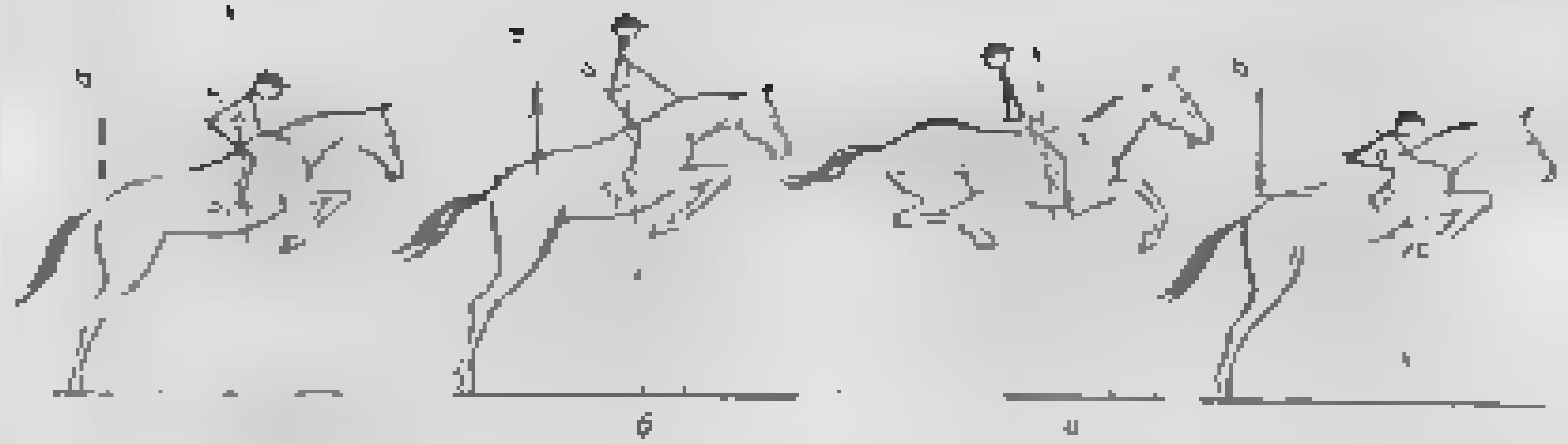


Рис. 66. Различные формы посадки

Расстояние между центром массы и верхним краем препятствия должно быть относительно небольшим. Затрата силы при отталкивании будет меньше, т. е. экономичнее. Совершенство [illegible] естественной работы спины ло[illegible] работы ее ног. Лошадь, напрягающая при прыжке спину, не может достаточно выпрямить задние ноги в фазе отталкивания. Сразу же после отталкивания она сгибает ноги, что часто приводит к ошибкам. Лошадь, прыгающая с выгнутой вверх спиной, сохраняет естественное равновесие и может благодаря этому хорошо вытянуть задние ноги. После оптимального выпрямления ног при отталкивании следует их наиболее благоприятное сгибание в фазе прыжка, так что ни одна часть препятствия не оказывается задетой.

Обоснование наиболее целесообразной формы посадки всадника можно найти, если исследовать положение центров массы всадника и лошади с точки зрения поддержания общего равновесия (рис. 66). Равновесие лошади во время прыжка нарушается меньше всего, если центр массы всадника находится на одной перпендикулярной по отношению к земле линии с центром массы лошади. Кроме того, оба центра массы должны находиться возможно ближе один к другому, чтобы обеспечить оптимальные условия для применения всадником средств управления. На рис. 66,а полностью выполнены оба условия целесообразной техники конкуриста во время прыжка (совпадение линии, соединяющей центры масс [illegible] центров массы для воздействия всадника после приземления). Хотя на рис. 66,б линия центров масс совпадает с перпендикуляром, стиль этого всадника нецелесообразен, так как центры массы относительно далеко отстоят один от другого. Общий центр массы, оказывающий влияние на результат прыжка, находится выше, чем в первом примере. Затрата сил на то, чтобы не задеть препятствие, у второй лошади больше, т. е. она прыгает менее экономно. Если всадник сохранит такое положение до приземления, он почувствует болезненный толчок в коленных и голеностопных суставах. Смягчить этот толчок он не сможет. Рисунок 66,в показывает, как всадник мешает равновесию лошади и благоприятному выполнению прыжка, если центр масс его отклоняется от перпендикуляра и расстояние между центрами массы всадника и лошади становится относительно большим. Так получается, если всадник «отстает» от движения лошади. На задние ноги лошади это оказывает неблагоприятное воздействие. Отклонение линии центра массы вперед от перпендикуляра, если всадник сидит «опережая движение», вы зывает дополнительную нагрузку на передние ноги лошади. На рис. 66, г линия центров массы совпадает с перпендикуляром. Центры массы всадника и лошади сближены еще больше, чем на рис. 66, в. Хотя на рис. 66, г равновесие всадника и лошади по законам механики еще лучше, с точки зрения методики тренировки оно не приемлемо. Из-за высоко подтянутых стремян такая посадка не позволяет применять после приземления лошади средства управления так, как этого требует наша система верховой езды.

Последний пример показывает, что наиболее целесообразное выполнение движений всадником во время прыжка зависит и от возможности применения средств управления. Поэтому конкурная посадка является наиболее удобной для управления лошадью и сохранения равновесия всадника. Если бы, наоборот, на паркуре была до конца использована возможность наибольшего воздействия на лошадь нормальной посадкой (выпрямленное туловище, длинные стремена), это привело бы к таким нарушениям равновесия из-за неблагоприятного направления действующих на центры масс сил тяжести, что ни о каком успехе на соревнованиях не могло быть и речи.

Прыжковый цикл. Технический результат в преодолении препятствий только отчасти определяется описанным выше выполнением движений от отталкивания до приземления. Сильно влияет на него и качество подхода к препятствию. Воздействие всадника на лошадь после приземления также имеет значение для результата прыжка через следующее препятствие.

Тренер должен иметь четкое представление о цели, которой он добивается при отработке техники как во время пассивной фазы прыжка, так и при активной езде между препятствиями.

Весь паркур состоит из нескольких циклов. Каждый прыжковый цикл начинается с фазы, которую всадник должен преодолеть целесообразным ходом по соответствующей линии. Эта фаза оказывает непосредственное влияние не на качество прыжка, а на ход соревнования в целом (в скоростных конкурах за счет выбора кратчайшего пути и высокой скорости, в конкуре с перепрыжкой за счет более удобного пути в пределах контрольного времени).

Затем следует вторая фаза, во время [illegible] утраченную в предыдущей пройденной галопом фазе степень сбора, которая необходима для следующей фазы подхода к препятствию. Сбор происходит за счет усиленного посыла лошади на выдерживающую руку. Его цель — активное подведение задних ног лошади и направление точки опускания на землю линии центров масс. Такие полуодержки должны выполняться в 20—25 м до препятствия. Их нельзя делать рывком, грубым дерганием поводьев. Если проводимость хорошо развита, лошадь паркуре не будет сопротивляться сбору и выполнение полуодержек не нарушит плавного хода галопа. [illegible] должен быть переход на определенном расстоянии от препятствия к фазе разгона. Длина ее обычно составляет 3—4 маха галопа и зависит от характера препятствия и его размеров. Перед [illegible] длиннее, чем перед отвесным. Фаза разгона должна начинаться с такого места, чтобы после последнего маха галопа лошадь оказалась в точке, удобной для отталкивания перед прыжком. Конкурист во время тренировки должен улучшить пространственную ориентацию, чтобы по возможности точнее определять место перехода к разгону перед препятствием. Многие конкурные лошади не могли показать хороших результатов из-за всадников, которые, пропустив благоприятный момент перехода к разгону, пытались действовать поводьями и только мешали во время подхода к препятствию.

Качество выполнения прыжка определяется, однако, не только длиной разгона. После полуодержки лошадь при подходе к препятствию должна снова ускорить движение, чтобы достичь соответствующей высоты прыжка. Сила прыжка, как физическая величина, является производной от массы и ускорения. Одна часть необходимого ускорения достигается увеличением скорости движения лошади в фазе разгона, а другая — непосредственно быстрым сокращением соответствующих мышц в момент отталкивания.

Увеличивать скорость движения лошади нужно до тех пор, пока не будет достигнута оптимальная скорость для отталкивания. Излишнее увеличение скорости ведет к большому увеличению кинетической энергии, однако анатомическое строение лошади (длина ног, угол разгиба суставов и т. д.) не по- [illegible] прыжка.

На практике в фазе разгона можно наблюдать, как, желая ускорить движение лошади после полуодержки, всадник усиленно посылает ее вперед, в результате чего лошадь «распускается». Это ухудшает результат прыжка.

Несмотря на ускорение, лошадь должна продолжать подчиняться средствам управления. Задние ноги у нее обязательно активно подводятся под корпус, чтобы их сгибание способство- [illegible] траектория прыжка проходит большей частью слишком отлого. Лошадь прыгает небрежно или задевает препятствие, может и обнести.

На качество выполнения прыжка влияет, наконец, еще один фактор. Кинетическая энергия, накопленная при разгоне, увеличивается в момент отталкивания за счет быстроты сокращения мышц-разгибателей задних конечностей. Движение преобразуется из горизонтального в вертикальное. В момент опирания передними ногами перед препятствием движение лошади вперед затормаживается. Задние ноги подводятся далеко под корпус и принимают нагрузку на себя. При этом скакательные суставы сильно сгибают [illegible] энергия заторможенного движения. Задняя часть лошади опускается, а вместе с ней опускается центр массы тела. В начале прыжка передние ноги активно отталкиваются от земли, определяя величину восходящего угла траектории прыжка. Одновременно с отталкиванием передних ног задние ноги выпрямляются с максимальной быстротой и силой. Отталкивание заканчивается, когда задние копыта отрываются от земли. Все фазы силовой работы задних ног в прыжке сопровождаются точно скоординированными движениями остальных частей тела (передних ног, шеи) лошади, а также движениями всадника. Эти движения отражаются на работе задних ног.

Четвертую фазу прыжкового цикла, фазу прыжка, которая начинается с отталкивания и кончается приземлением за препятствием, мы описали выше. В прыжке всадник должен продвигать руку вперед настолько, чтобы лошадь могла вытянуть голову и шею. Только после того, как передние, а вслед за ними и задние ноги лошади ступят на землю, всадник может выпрямиться и приблизиться к седлу. Временно ослабленная во время прыжка активная связь между всадником и лошадью восстанавливается напряжением мышц шеи, ног и спины (воздействие шенкелями и поясницей) и соответствующим воздействием поводом. Эта главная задача приземления должна быть выполнена после 2—3 махов галопа, чтобы на следующем отрезке движения между препятствиями всадник мог управлять лошадью и менять по своему желанию направление и скорость движения. Конкурист, стиль которого в фазе прыжка сильно отклоняется от оптимального, после приземления теряет время, чтобы исправить свою посадку. Только после этого он может восстановить управление лошадью. Этот недостаток особенно снижает результат в скоростных конкурах, которые отличаются частыми переменами направления после прыжка.

Приземлением заканчивается один прыжковый цикл. Условное расчленение цикла облегчает теоретическое объяснение главных технических задач, которые выполняются в каждой отдельной фазе. Однако деление на циклы и фазы приведет при преодолении паркура к «раздробленности» и нарушению общей гармонии резкими переходами от одного отрезка к другому. Поэтому отработка техники прыжка должна быть направлена на то, чтобы научить всадника и лошадь преодолевать паркур в ровном оптимальном темпе, в полной гармонии и без ошибок.

Естественное желание лошади двигаться и выполнять прыжки должно подвергаться воздействиям всадника лишь в той степени, в какой это действительно может способствовать повышению результатов. Такие воздействия не должны нарушать плавность движения лошади. Они лишь могут вносить необходимые изменения в длину махов галопа или в степень сбора ло[illegible]

Виды препятствий различной трудности. Успех отработки техники прыжка зависит от того, каким образом тренер знакомит всадника и лошадь с многообразными видами и формами препятствий.

По устройству препятствия, применяемые в конкурах, можно разделить на отвесные с заложением, высотно-широтные, отвесные и широтные. Из них составляются системы препятст [illegible] ые по высоте, но разл [illegible] препятствия воспринимаются лошадью и всадником как имеющие разный уровень трудности. Причина заключается, очевидно, в том, что преодоление некоторых типов препятствий требует более сложной ориент[illegible] ции в пространстве. Большинство всадников действуют решительнее при разгоне перед отвесными препятствиями с заложением, перед которыми легче определить расстояние до места отталкивания. К препятствию тем легче подойти, чем больше оно «располагает» к прыжку. «Располагают» к прыжку и позволяют легче его рассчитать препятствия, которые лучше заполнены, имеют заложение в большую ширину по фронту.

Системой называют два или более препятствий, расстояние между которыми не превышает 12 м. Обычно системы состоят из двух или трех препятствий. Системы из четырех препятствий встречаются редко. Особую систему представляет собой группа из шести препятствий, так как они отстоят друг от друга меньше чем на 12 м.

Итак, при сравнении сложности систем из препятствий одинаковой высоты надо учитывать следующее:

а) степень трудности отдельных препятствий, их заполнение, наличие заложения, ширину препятствия по фронту и в глубину;

б) число препятствий;

в) расстояние между препятствиями (малое, нормальное, большое).

Нормальным считается такое расстояние между двумя препятствиями в системе, при котором лошадь может сохранить после приземления тот же темп движения и при этом попасть на место, удобное для отталкивания перед следующим препятствием. Расстояние мало, если всадник вынужден активным воздействием укорачивать махи галопа и этим снижать скорость, чтобы попасть на место отталкивания для чистого преодоления следующего препятствия. Расстояние слишком велико, если всадник после приземления должен усиленным посылом заставлять лошадь удлинять махи и увеличивать скорость, чтобы достичь удобного места для отталкивания. Неправильно называть малые или большие расстояния в системах «неподходящими». Последними они могут быть лишь в том случае, если лошадь средних способностей не может попасть на удобное для отталкивания место, несмотря на максимальное укорочение или удлинение махов галопа.

На международных соревнованиях с участием лошадей и всадников высо[illegible]й между препятствиями [illegible] нормальное, малое, [illegible]льное неправильное.

В правилах соревнований указано, что расстояния в системах измеряют от основания препятствия с той стороны, [illegible] д[illegible]нования следующего препятствия с [illegible]й стороны, где лошадь отталкивается для прыжка. Нормальным считается для одного промежуточного маха [illegible]лопа расстояние 7—7,5 м, для двух [illegible]аков —10,5—11. Эти расстояния складываются из 2 м от основания препятствий до места приземления, 3,5—4 м [illegible]ины маха галопа и 1,5 м от точки [illegible]алкивания до основания следующего препятствия. Если препятствия им[illegible] большую или меньшую, чем об[illegible] высоту, а расстояния между ни[illegible]

Расхождения во мнениях, возникающие перед соревнованиями между [illegible] и составителями паркуров часто сводятся к тому, что одна из сторон считает нормальными только расстояния 7,5 и 11 м, не учитывая необходимых добавок в соответствии с особенностями препятствий, входящих в систему.

На примере двух систем можно показать, что, несмотря на одинаковые в обоих случаях расстояния — 7,1 м, только в одной системе оно является нормальным (рис. 67).

Первая система (рис. 67, а) состоит из двух отвесных препятствий. Так как место толчка и приземления зависит от высоты препятствия, предположим, что в нашем примере она равна 130 см. Расстояние в системе составляет 7,1 м. Оба препятствия отвесны, и лошади не нужно развивать повышенную скорость для их преодоления. Мах между препятствиями можно выполнить в среднем темпе, это позволит сделать достаточно высокий прыжок. Если считать, что приземление после первого прыжка произойдет в 1,7 м за препятствием, длина маха составит приблизительно 3,8 м и лошадь оттолкнется в 1,6 м перед следующим препятствием, то получится общее расстояние 7,1 м, которое в этом случае может быть признано нормальным.

Вторая система составлена из отвесного и высотно-широтного препятствия (рис. 67, б). Высота препятствий и расстояние между ними такие же, как в первой системе. Чтобы получить большее ускорение, необходимое для прыжка через высотно-широтное препятствие (тройник), лошадь должна развить большую, чем в первом случае, скорость. Из этого следует, что всадник сразу после приземления за первым препятствием будет стараться активным посылом увеличить скорость и удлинить мах галопа. Длина этого маха будет больше, чем в первом примере, и может составить 4 м. Опытный конкурист уже перед первым препятствием ускорит немного разгон, чтобы частично сгладить переход к резкому

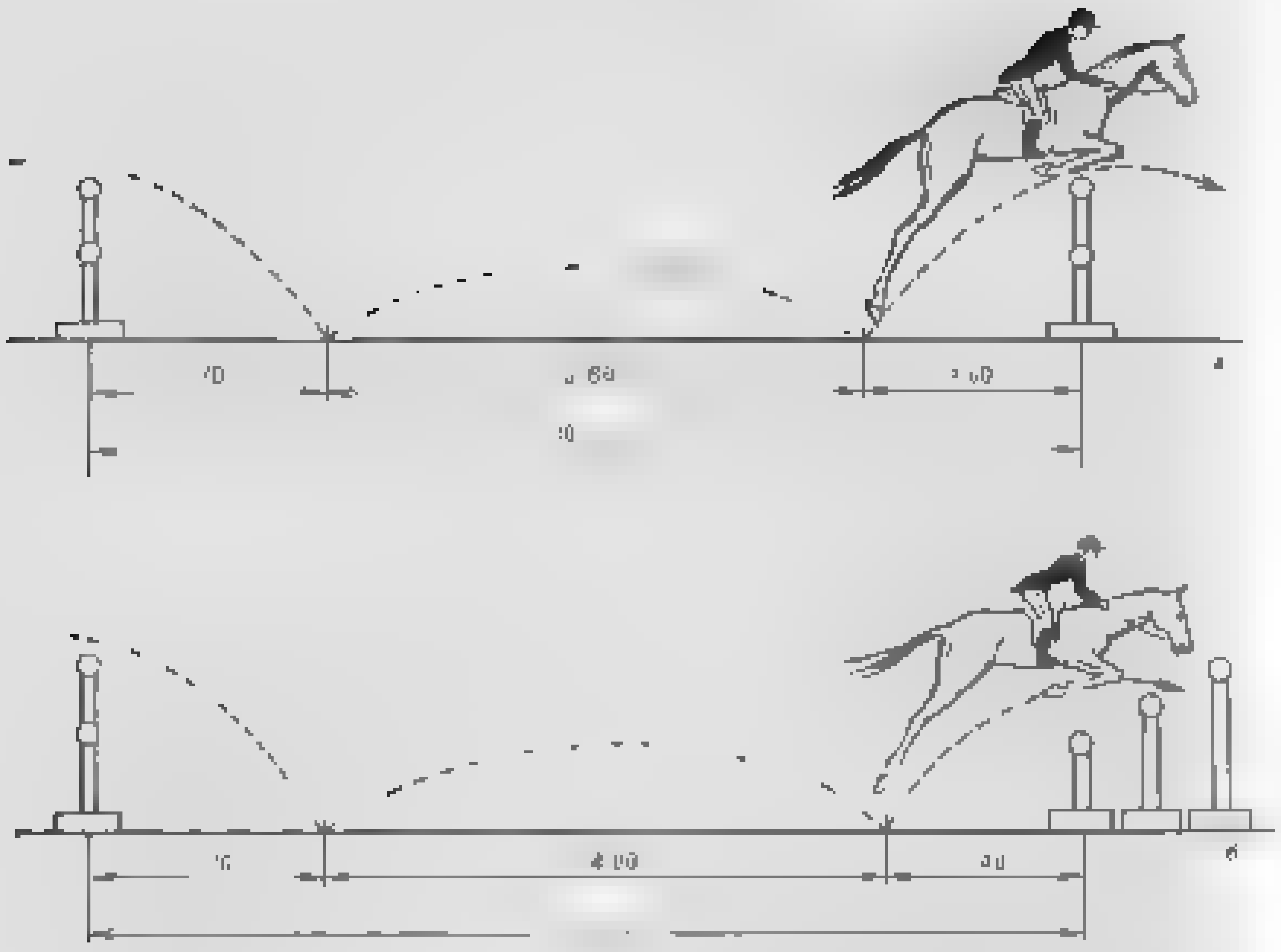


Рис 67

ускорению между препятствиями. Из-за активного разгона лошадь может приземлиться несколько дальше за первым препятствием. Предположим, что она опустится в 1,7 м за ним. Отталкивание перед вторым прыжком произойдет тогда в 1,4 м перед вторым препятствием, которое обычно имеет ширину 1,5 м. Наиболее высокая точка тройника находится в задней части препятствия, и здесь же должна быть высшая точка траектории прыжка. В нашем случае наиболее высокая часть препятствия удалена на 2,9 м от точки отталкивания. На этом расстоянии от места толчка лошадь уже находится на снижающейся части траектории прыжка. Поэтому, несмотря на ускорение разгона, она наверняка разрушит препятствия, а возможно споткнется после прыжка, что может привести к падению всадника. Следовательно, в системе с тройником расстояние между препятствиями 7,1 м является большим. Оно будет нормальным, если поставить тройник на 70 ближе к первому препятствию, но расстояние между препятствиями составит тогда 6,7 м.

Этот пример показывает, что формальное измерение расстояния может привести к ошибочной оценке уровня сложности системы. Составитель паркура и тренер должны при определении расстояния в системах учитывать тип препятствий и особенности техники их преодоления.

Второй метод определения расстояния в системах предусматривает определение расстояния между местом приземления за первым и местом отталкивания перед следующим препятствием. Учитывая размеры и тип первого препятствия и наиболее вероятную скорость подхода к нему, определяют примерно место приземления. В зависимости от того, требуется ли для преодоления следующего препятствия сохранить первоначальную скорость, увеличить или уменьшить ее, отмеряют расстояние до точки отталкивания четырьмя нормальными (около 80 см), удлиненными или укороченными шагами. После этого по расстоянию до следующего препятствия и с учетом его типа, высоты и ширины оп-

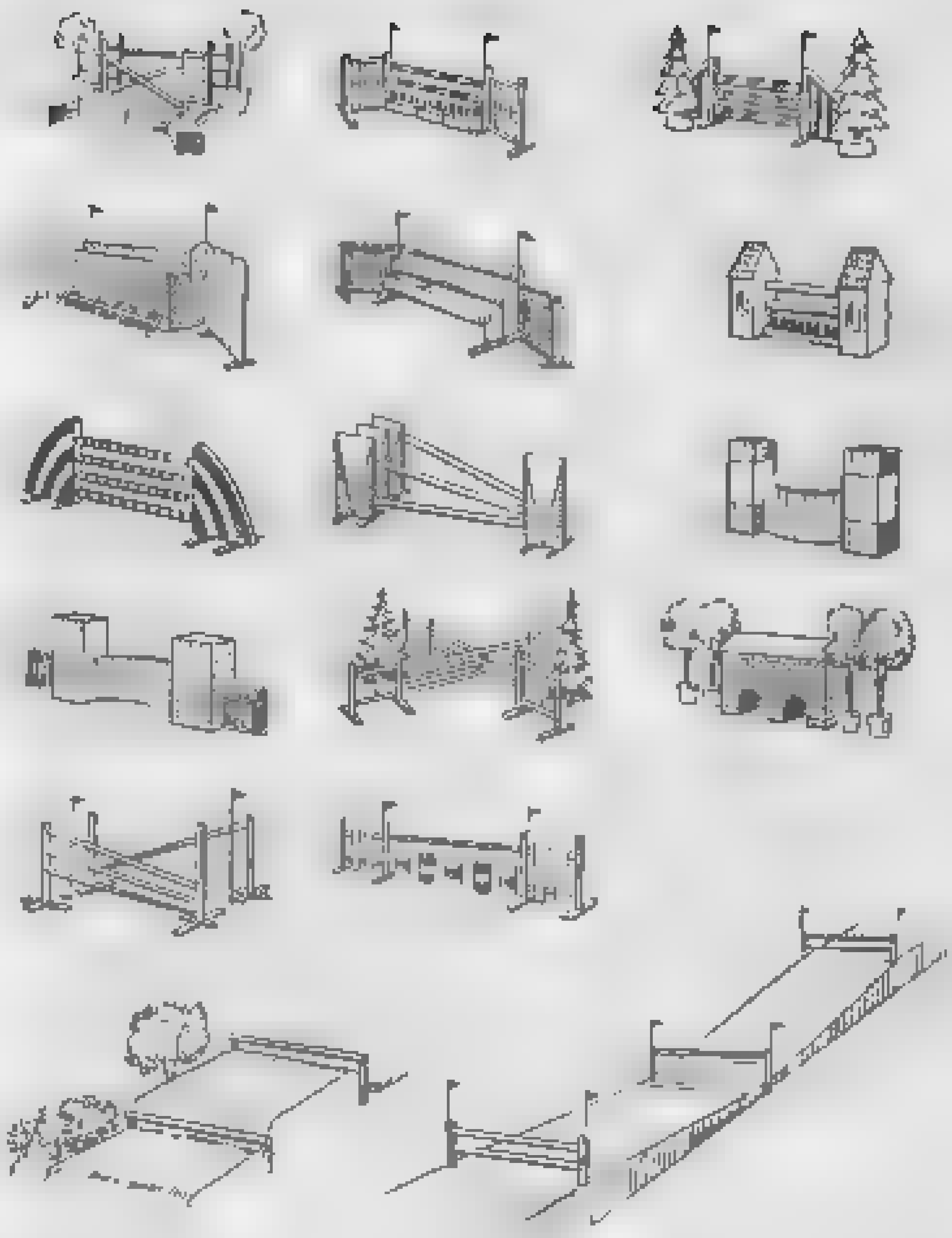


Рис 68 Препятствия для конкура

ределяют, соответствует ли оно характеру соревнований и уровню подготовленности его участников.

На соревнованиях используют оба метода определения расстояния между препятствиями. Во время тренировок нужно предпочесть второй метод, так как он не связан с формальными нормами и заставляет лучше [illegible] всадник, учитывая тип и размер препятствий (рис. 68), а также индивидуальные качества лошади, должен решать, где лучше всего расположить места приземления и отталкивания.

Отработка техники преодоления одиночных препятствий. На первом году тренировок отработка движений прыжкового цикла или опережает знакомство всадника и лошади с различными препятствиями или идет параллельно.

Рекомендуется, учитывая степень трудности, начинать обучение с отвесных препятствий с заложением. Не только на соревнованиях, но и на тре[illegible] молодым лошадям знакомство с ними. Поэтому вначале препятствия должны быть почти сплошными — это помогает пространственному расчету. Чтобы лошадь при первом знакомстве не сделала обнос препятствия или не запрыгнула в него, устанавливают боковые ограничители, а впереди, в двух махах [illegible] — низкую жердь. Это должно обеспечить хороший подход к но[illegible] лошади с препятствием нового типа должно, безусловно, оставить у нее положительное впечатление, которое укрепит ее послушание.

Некоторые всадники разрешают лошади во время тренировки предварительно обнюхать незнакомые [illegible] необычные по форме препятствия, [illegible]бы избежать торможения, которое может привести к закидке. Этого делать не рекомендуется, так как лошадь может привыкнуть прыгать через незнакомые препятствия только после того, как рассмотрит его с близкого расстояния и обнюхает. На соревнованиях предварительно заезжать на паркур с этой целью не разрешается. Если развитие конкурной лошади шло систематически и без остав[illegible] следа [illegible] затруднительных ситуаций, если [illegible] ны приведенные выше облегчения: небольшая высота препятствий, дополнительные боковые ограничители, лошадь в привычной обстановке [illegible] послушно возьмет новое препятствие. Увеличивать высоту препятствия можно лишь после того, как лошадь [illegible] меньшей мере 2 раза перепрыгнет [illegible] сопротивления через это препятствие. Другой способ состоит в том, что [illegible]вые препятствия включаются в [illegible] препятствий, используемых для отработки управляемости. В этой обстановке лошади легче знакомиться с ним.

Новое препятствие ставят последним в уже знакомый ряд. Устанавливают его по возможности ниже, а при повторениях прыжков постепенно повышают. Если лошадь послушно преодолеет повышенное препятствие, его переставляют на один мах галопа дальше от предпоследнего. Таким образом оно отделяется от всего ряда препятствий и становится как бы самостоятельным. При этом рекомендуется снова несколько уменьшить его высоту. Если это препятствие не вызвало затруднений, можно опять постепенно увеличивать его высоту.

На турнирных полях всегда можно видеть лошадей, которые почти все препятствия преодолевают уверенно и технически удовлетворительно, но при подходе к канаве, особенно к кана[illegible] прыжке через нее явно [illegible] затруднения. Некоторые конкурные лошади уже на большом расстоянии от канавы чрезмерно увеличивают темп движения, прыгают рано и по слишком отлогой траектории. Хотя ширина канавы большей частью превышает 4 м, многие лошади, несмотря на большую затрату силы, касаются ногами воды. По тому, как выглядит подход к канаве, можно заключить, что еще при знакомстве с [illegible] ошибки [illegible] привели к такому нерациональному [illegible]

[illegible] ширины не позволяют отрабатывать технику преодоления такого типа препятствий. При прыжке через более широкую канаву, особенно на первом [illegible] тренировки, лошадь может из-за [illegible]го отталкивания попасть ногой в воду. Убедившись, что это не опасно, она станет всегда небрежно прыгать через канавы.

Канава по степени трудности должна была бы относиться к самым легким препятствиям. Ширина канавы 4 м всем немного превышает длину маха галопа, которым лошадь обычно движется на соревнованиях. Необходимая высота прыжка меньше, чем при преодолении других препятствий, включаемых в соревнования такого же класса. Таким образом, прыжок через канаву с водой — это всего лишь чуть более высокий и длинный нормальный мах галопа. Однако на практике широтные прыжки всегда вызывают затруднения. Поэтому в нашей классификации типов препятствий канава отнесена к группе самых трудных. Только после того, как лошадь и всадник изучат и закрепят целесообразную технику преодоления других препятствий (отвесных с заложением, высотно-широтных и отвесных), рекомендуется осваивать широтные.

Подход к канаве должен начинаться из фазы ускорения и заканчиваться в месте, благоприятном для отталкивания. Конечная скорость отталкивания выше, чем при преодолении отвесных препятствий. Для разгона перед [illegible] препятствием достаточно двух, максимум трех махов галопа, оптимальная же конечная скорость для прыжка через канаву с водой развивается после четырех-пяти махов. Полуудержка перед разгоном необходима, потому что при каждом широтном прыжке должна быть достигнута определенная высота, чтобы можно было приземлиться на возможно большем расстоянии. Лошадь, развившая перед прыжком слишком большую скорость, не сможет при отталкивании достаточно подвести ноги под корпус, чтобы направить часть горизонтально действующего ускорения в вертикальном [illegible]

Конкурная лошадь при езде группой в поле, перепрыгивая вслед за опытной лошадью через сухие и наполненные водой канавы, получает хорошую психологическую подготовку. Она перестает пугаться блестящей и отражающей предметы водной поверхности. Только после этого можно приступать к тренировкам по преодолению канав с водой [illegible] конкурном поле.

При ширине канавы с водой 3,5— [illegible] иметь ширину по фронту (длину) не менее 5—6 м. Сторона приземления, разумеется, должна быть по возможности не выше уровня воды, чтобы лошадь могла избежать растяжения сухожилий и связок передних ног при приземлении. Резкий толчок можно [illegible]гчить, настелив мат.

При прыжках через канаву шириной 3,5 м в четырех махах галопа перед ней устанавливается высотное пре[illegible] (около 1,1 м). Это помогает всаднику научиться определять на [illegible] расстояние, на котором надо сделать полуудержку лошади (рис. 69). Рас[illegible] [illegible],5— 6 м от точки приземления после предыдущего препятствия до [illegible] чтобы развить ускорение, нужное для хорошего выполнения прыжка через канаву с водой. При установке этого препятствия тренер должен учитывать то, что махи галопа после приземления и до отталкивания должны быть длиннее обычных. Если место для допол[illegible]

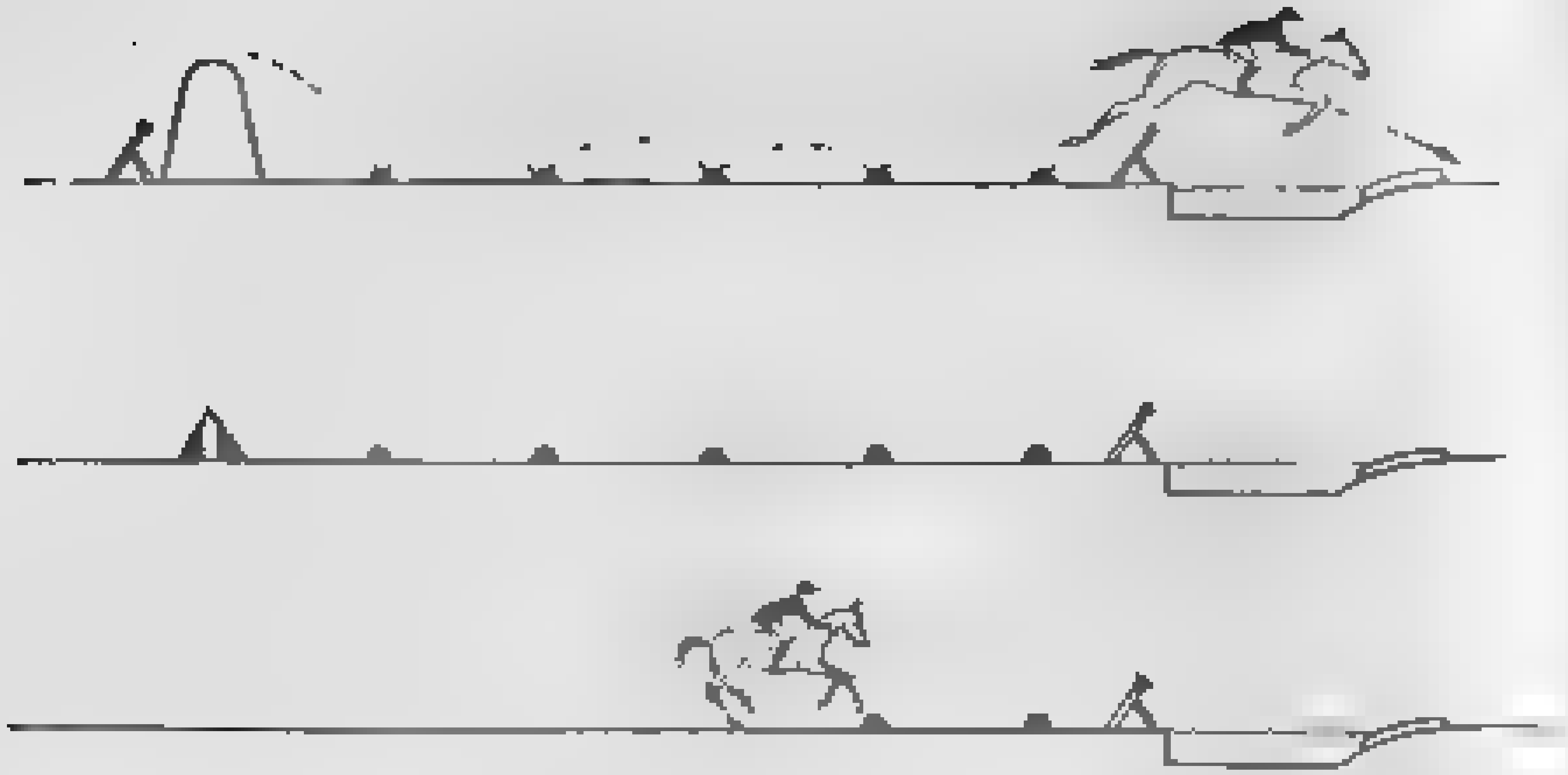


Рис 69 Обучение всадника технике подведения лошади к канаве с водой

тельного препятствия выбрано неправильно, лошадь будет подведена к канаве неудобно для прыжка. Чтобы избежать этого, можно выполнить на другом месте четыре маха галопа нужным темпом и замерить расстояние, так как махи у разных лошадей имеют неодинаковую длину. Если всадник и лошадь в подготовительном периоде достаточно часто повторяют это упражнение, у них вырабатывается определенный навык при подходе к канаве с водой. После этого дополнительное препятствие можно убрать. Чтобы сразу исключить возможную нерешительность лошади, можно включить канаву в ряд препятствий последней. Затем препятствия отодвигают постепенно от канавы на один, два, три и четыре маха галопа.

Когда всадник и лошадь познакомятся с различными типами препятствий и научатся уверенно их преодолевать, сохраняя естественное равновесие, начинается новый этап отработки техники прыжка. Приобретенную технику нужно теперь закрепить на препятствиях различных типов и форм. Упражнения, закрепляющие [illegible], повышают готовность к соревнованиям. Как можно целесообразно организовать этот этап отработки техники прыжка, мы покажем на примере преодоления отвесных препятствий.

В первый год тренировки лошадь учится прыгать с одинаковой уверенностью через разные препятствия этого типа. Они должны обязательно иметь заложение в виде жерди, лежащей на земле у основания. Если при переходе к новому препятствию снять нижнюю жердь, повышается трудность и это может помешать постепенному развитию техники прыжка.

Отвесные препятствия, с которых начинается тренировка, должны быть невысокими и иметь по возможности сплошную поверхность до линии основания (например, каменная стена, дощатый забор, соломенная стенка). Даже если конкурная лошадь не пытается делать закидки, надо ставить откосы, чтобы препятствие казалось шире по фронту. Это облегчает расчет подхода к препятствию и отталкивание. Жердевой забор вначале должен состоять из возможно большего числа жердей (впоследствии часть их можно снять). Это увеличит расстояние между жердями [illegible] если [illegible] отталкивания и [illegible] жерди [illegible] от этого уменьшается, расчет становится труд[illegible]. Однако нижняя жердь, лежащая на земле, должна по-прежнему оста[illegible].

На втором году тренировки в подготовительном периоде продолжается стабилизация техники прыжка. Жердевой забор, если удаляется лежащая на земле жердь, должен состоять из более часто расположенных жердей. Если подход к этому качественно измененному препятствию будет выполняться без затруднений, можно постепенно снова уменьшать число жердей. Опыт, приобретенный лошадью во время соревнований минувшего сезона, позволяет повышать сложность препятствий. В жердевом заборе теперь можно ос[illegible] уровень трудности станет максимальным. Такие отвесные пре[illegible] подготовлена к преодолению таких препятствий, она вместо того, чтобы прыгнуть через жердь, иногда пытается проскочить под ней.

Техника преодоления отвесных препятствий закрепляется на втором году тренировки прыжками через них не в перпендикулярном, а в косом направлении. Овладение этой техникой оказывает решающее влияние на исход соревнований, особенно в скоростных конкурах. Составители паркура преднамеренно выбирают для этих соревнований маршруты, которые позволили бы выявить наиболее технически подготовленных всадников и лошадей по их умению прыгать через препятствия наискось с близкого расстояния.

Уровень трудности прыжков наискось увеличивается по мере уменьшения угла α между препятствием и направлением подхода к нему (рис. 70). Кроме того, на прыжок влияет угол β, образуемый препятствием и откосом. При минимальной величине угла α становится невозможно преодолеть препятствие без ошибки. Чем меньше угол подхода, тем больше возрастает опасность, что лошадь не прыгнет через препятствие, а пройдет мимо него. Поэтому в тренировке надо постепенно уменьшать угол подхода, а откос на «опасной стороне» при повторении прыжка переставлять так, чтобы в конце тренировки он стал как бы продолжением препятствия и его можно было убрать совсем.

Отработка техники преодоления систем препятствий. На первом году тренировки отрабатывается техника преодоления двойных и тройных систем большей частью с нормальными расстояниями между препятствиями. В сезоне соревнований того же года техника преодоления таких систем закрепляется в условиях незнакомых конкурных полей. В подготовительном периоде второго тренировочного года отрабатываются навыки преодоления более сложных систем с укороченными или удлиненными расстояниями между препятствиями. В последующих соревнованиях эти навыки закрепляются.

Знакомство с системами и отработку техники можно построить как продолжение работы на ряде препятствий во время тренировки управляемости. Ряды препятствий и есть системы, только состоящие из небольших препятствий. Можно начинать с ряда из пяти или шести небольших препятствий. Подходить к нему нужно на рыси и через первую низко установленную жердь прыгать без предварительного маха галопа. Затем через один проме-

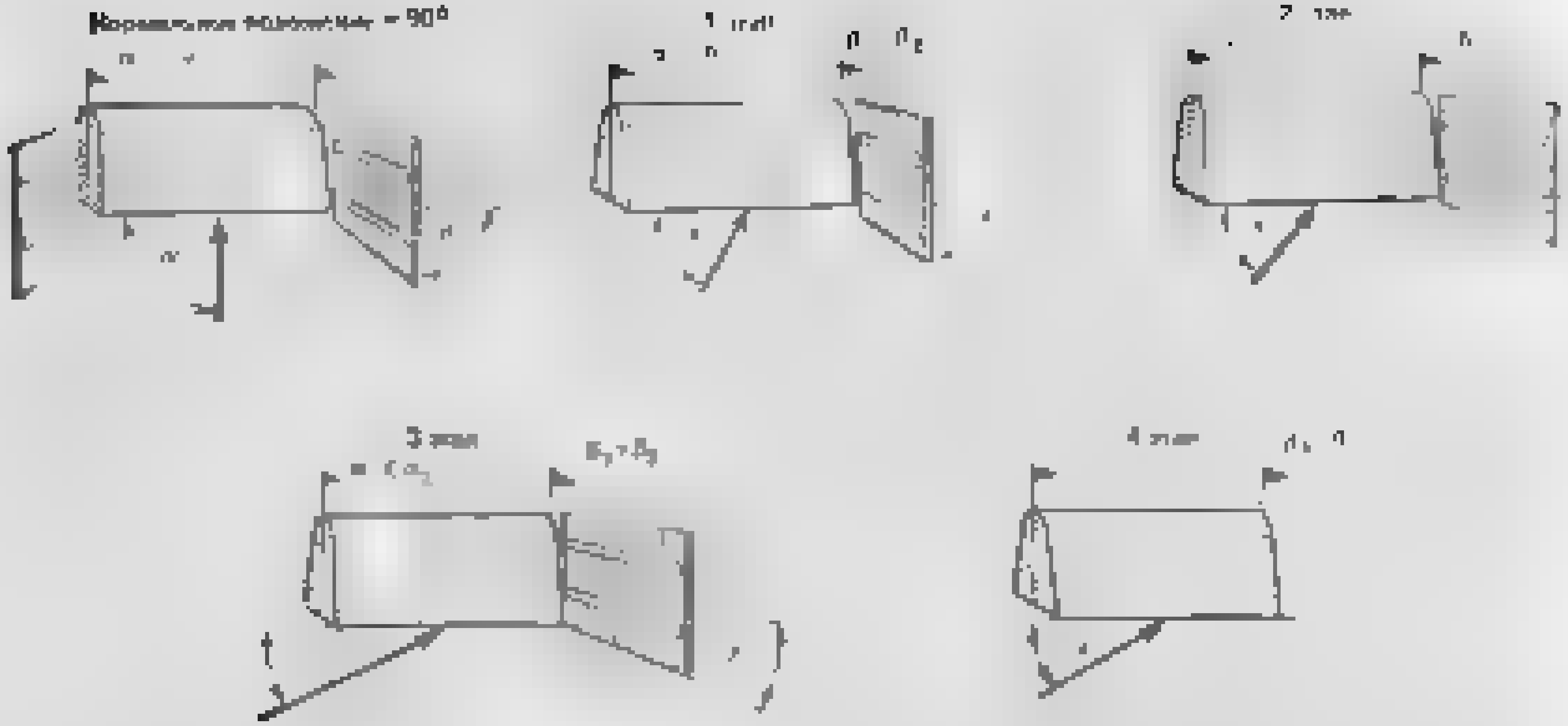


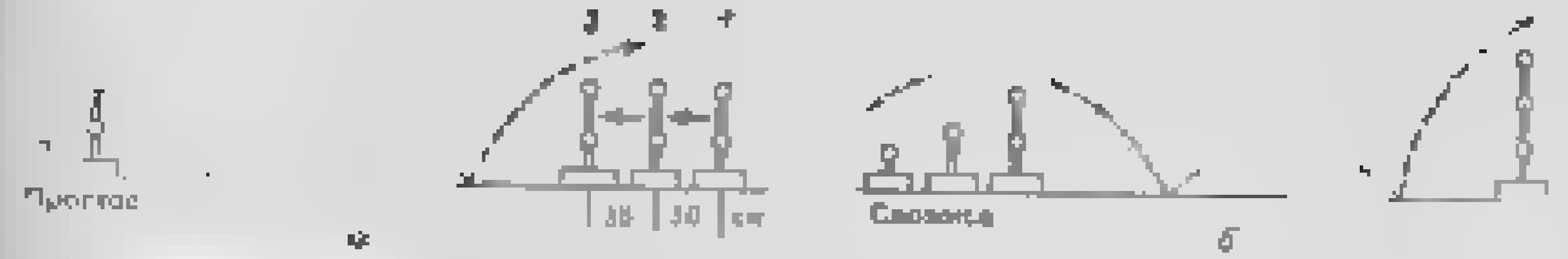
Рис. 70. Методическая последовательность обучения технике преодоления препятствий под острым углом

жуточный мах галопа устанавливается более высокое (90—100 см) препятствие. Расстояния подбираются так, чтобы всадник не мешал лошади посылом или сдерживанием. При следующем повторении упражнения [illegible] стояние двух нормальных [illegible] на от первого препятствия [illegible] второе, такого же типа и величины.

[illegible] и лошади, которые [illegible] ряд предварительной подготовки всесторонне ознакомились с такими рядами препятствий без особых затруднений овладевают техникой преодоления систем препятствий большего размера.

Если в прыжках через ряд препятствий [illegible] перед первым, более высоким препятствием в получает инерцию, двух про[illegible] чтобы прыжок через последнее препятствие выполнить в состоянии равновесия. При следующем преодолении первый элемент ряда отдаляют. Размеры двух препятствий постепенно образуемой системы не меняют. К большим препятствиям перед системой надо подходить на рысь. Лошади много работавшие рысью на клавишах гимнастических препятствиях вряд ли будут идти через повод или преждевременно срываться в галоп. Если оставить высоту препятствий в системе неизменной (около 90 см), можно постепенно, один за другим, убрать стоящие впереди элементы, пока не останется одно вспомогательное препятствие. Оно в первое время обеспечивает попадание на удобное для отталкивания место и не дает возможности лошади уже издали мчаться к системе торопливым галопом. При последующем увеличении размеров препятствий расстояние в два маха галопа между ними должно сохраняться. Когда всадник и лошадь станут уверенно преодолевать легкие двойные системы, в которых при перемене препятствий надо соответственно менять и расстояние между ними, снова нужно вернуться к первоначальной работе на ряде препятствий. Вновь расставляются невысокие препятствия, но расстояние между ними теперь сокращается до одного маха.

Для безошибочного преодоления системы с нормальными расстояниями, как и для правильного прыжка через одиночное препятствие, надо начинать



[illegible]

прыжок с соответствующей скоростью с удобного для отталкивания места. Внутри системы должна сохраняться необходимая при нормальном расстоянии инерция.

Если молодая лошадь закрепит на[illegible] не составит труда преодолевать двойные системы с расстоянием в один мах галопа в соревнованиях соответствующего класса.

На втором году тренировки перед всадником и лошадью ставятся более сложные задачи. Новая трудность заключается в том, что техника прыжка должна быть применена для преодоления систем с укороченными или удлиненными расстояниями между препятствиями. Тренировку по преодолению [illegible]атых или растянутых систем следует начать с препятствий. [illegible] удается, можно повысить требования к силе прыжка.

Техника преодоления систем с укороченными или увеличенными расстояниями между препятствиями прежде всего отрабатывается на двойной системе. Рекомендуется сначала укорачивать и только потом увеличивать расстояние по сравнению с длиной [illegible] технику преодоления второго препятствия за счет более активного подведения задних ног. Всадник должен научиться увеличивать сбор лошади пос[illegible], которых [illegible] удается собрать при преодолении широкостоящей системы, часто делают ошибки при прыжках через следую[illegible] в более пологой после удлиненного маха траектории прыжка.

Из всего многообразия близко поставленных двойных систем мы выбрали две и на их примере покажем разницу между простой системой и сложной. Первая система состоит из двух отвесных препятствий, расстояние между их основаниями 6.6 м (рис. 71, а). Всадник может подготовить нужное для преодоления системы укорочение [illegible] уже за счет регулирования темпа при подходе к первому препятствию. Этим он избежит резкого сокращения скорости при переходе от фазы прыжка к укороченному маху галопа между препятствиями. К первому препятствию можно подходить не [illegible] быстрым темпом. Благодаря этому и место приземления будет не очень далеко за препятствием (приблизительно на расстоянии 1 7 м). Это позволит не слишком укорачивать при помощи увеличения сбора лошади длину промежуточного маха между препятствиями (он составит около 3,4 м). Следующее препятствие можно преодолеть с укороченного маха галопа, так как для прыжка через него нет необходимости в дополнительном ускорении. Отталкивание может произойти в 1,5 м от второго препятствия. Эта система из сближенных отвесных препятствий [illegible] для обучения всадников прыжкам с небольшим изменением темпа.

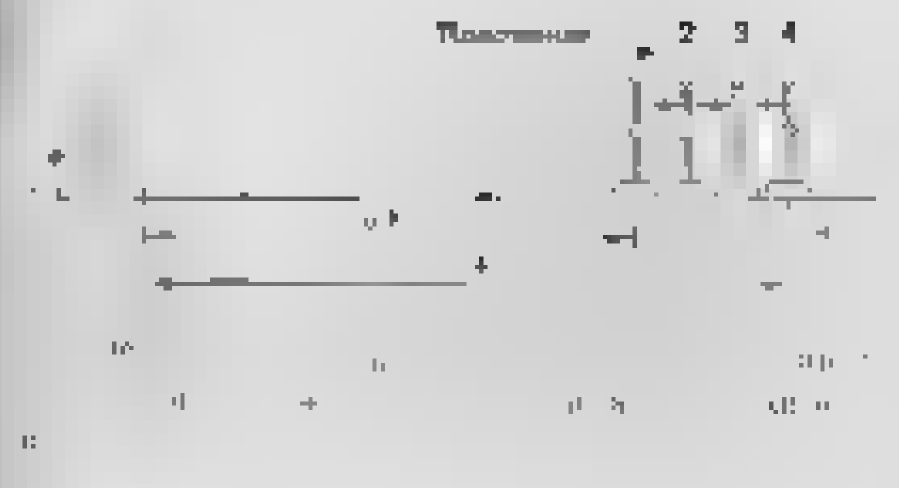
Сложный вариант двойной системы со сближенными препятствиями возникнет, если в описанной системе заменить отвесное препятствие высотно-широтным, например тройником (рис. 71, б). Для преодоления подобных систем рекомендуется сначала [illegible] препятствия на расстоянии двух укороченных махов галопа, одно за другим. Когда у лошади будут закреплены движения в такой системе, можно перейти к преодолению системы из препятствий, стоящих на расстоянии одного укороченного маха галопа.

Чтобы преодолеть высоту и ширину тройника, надо подойти к этому препятствию на полном махе. Но в систему из сближенных препятствий желательно впрыгивать по возможности не так уж резво. С другой стороны, если скорость при подходе будет снижена, ее может не хватить для прыжка через второе препятствие. Требования к технике подхода к системе и к технике движения между препятствиями в этом случае противоречат друг другу. При преодолении таких сложных систем расстояние между препятствиями уменьшать надо обязательно постепенно. Следует избегать уменьшения его до крайних пределов, так как по мере сокращения расстояния возрастает опасность, что упражнение не будет выполнено (лошадь набежит на второе препятствие или остановится перед ним). Для отработки техники достаточно уменьшить расстояние между препятствиями на 40 см по сравнению с нормальным (в данном случае до 6,7 м вместо 7,1 м). Оба вида систем со сближенными препятствиями — простая и сложная — встречаются в соревнованиях редко и трудного класса. По преодолению их можно судить не только о способности конкурной лошади к прыжку, но и о ее проводимости в послушании.

После того как всадник и лошадь научатся сокращать длину промежу[illegible] сближенными препятствиями, тренировка в преодолении систем с расстоянием между препятствиями, превышающим нормальное, не составит для них особого труда.

В этой группе двойных систем [illegible] все сочетания препятствий различных типов, [illegible] только не превышена верхняя граница удлинения махов галопа. Можно устанавливать на расстоянии удлиненного маха галопа одно за другим препятствия отвесное и отвесное, высотно-широтное и высотно-широтное, отвесное и высотно-широтное, высотно-широтное и отвесное. Целесообразнее всего начинать тренировку на системе, состоящей из отвесного с заложенным [illegible] ний. На отвесном препятствии [illegible] лошадь и всадник лучше всего могут компенсировать не совсем удачный подход к системе. Сначала в такой двойной системе препятствия устанавливаются на расстоянии двух махов галопа (10,3 м), причем длину нормального маха галопа считают равной 3,5 м. Увеличивая несколько раз расстояние на 20 см, всадник может тренироваться в постепенном усилении посыла после приземления. Однако при этом нельзя превышать максимального для такой системы расстояния между препятствиями 11,1 м. Затем можно перейти к преодолению двойных систем с увеличенным расстоянием между препятствиями других типов. При этом надо следить, чтобы расстояние между препятствиями соответствовало их типу.

Когда всадник сможет достаточно уверенно преодолевать все системы, можно перейти к преодолению растянутых систем с одним промежуточным махом между препятствиями (рис. 72). Начинать надо с расстояния 6,8 м и, отставляя второе препятствие каждый раз на 20 см, постепенно доводить его [illegible] допустимой на тренировках величины 7,4 м. Чем больше расстояние между препятствиями, тем большее ускорение должен развить всадник уже при подходе к системе,



[illegible] максимально увеличить длину промежуточного маха.

На тройных системах в первый [illegible] я увеличенными. Методические указания по преодолению тройных систем такие же, как и для двойных. Объем издания не позволяет рассмотреть по отдельности все варианты тройных систем. Приведем 9 основных [illegible], которые получаются при [illegible] нии нормального, укороченного и удлиненного расстояний между препятствиями (табл. 5).

Таблица 5

Основные варианты тройных систем

[illegible]	[illegible]	[illegible]
2	Нормальное	Удлиненное
3	Нормальное	Укороченное
4	Удлиненное	Нормальное
5	Удлиненное	Удлиненное

О степени трудности основных типов тройных систем можно судить, зная, какие препятствия входят в систему. Сочетая препятствия различных типов и форм в 9 вариантов расстояний между ними, можно придумать очень много разных тройных систем. Так как их преодоление связано с большой нагрузкой, нецелесообразно проводить тренировку на каждой из них. Выработав навыки в преодолении систем, всадник и лошадь смогут успешно справляться с различными тройными системами и в соревнованиях более высокого класса.

Работа начинается с тройной системы, состоящей из удобных для прыжка препятствий, которые ставятся на расстоянии двух махов галопа второе от первого и третье от второго. В первый год тренировки можно усложнить систему, сокращая расстояние между вторым и третьим препятствиями до одного маха галопа. Благодаря тому что между первым и вторым препятствиями сохраняется расстояние в два маха галопа, импульс лошади, утраченный [illegible] внутри системы, можно восстановить энергичным посылом во время двух промежуточных махов после первого прыжка: всадник вновь придает лошади нужное ускорение и этим с достаточной вероятностью предотвращает закидку перед последним препятствием или его разрушение.

Все три препятствия, образующие тройную систему для молодых конкурных лошадей, не должны состоять из жердей (например, тройник, жердевой забор и параллельные брусья). При подходе к такой системе всаднику и лошади трудно разглядеть отдельное препятствие среди множества жердей и правильно рассчитать прыжок. Желательно сделать систему более обозримой применением засеки или другого сплошного препятствия.

Техническая подготовка к соревновательному периоду. Приобретенные навыки преодоления одиночных препятствий и систем должны быть сохранены и закреплены в едином паркуре. В конце подготовительного периода лошадь должна послушно, свободно и почти без ошибок преодолевать целый паркур соответствующего класса. Нужно по возможности раньше объединять 3—4 одиночных препятствия в небольшой участок паркура. Затруднения при этом вызывает главным образом регулирование темпа движения между прыжками. Вначале лучше выбирать длинный путь до следующего препятствия, чтобы неопытный всадник или молодая лошадь имели достаточно времени для правильного подхода к нему. Молодые лошади часто пытаются после приземления резко увеличивать темп галопа, уклоняясь от увеличения сбора, и всаднику требуется больше времени и места, чтобы, продолжая движение, успокоить лошадь и снять ее напряженность. Если, несмотря на длинный путь, не удается восстановить управляемость лошади, надо сделать большой круг и направить лошадь на препятствие только после того, как она снова подчинится средствам управления и восстановит свободу движений.

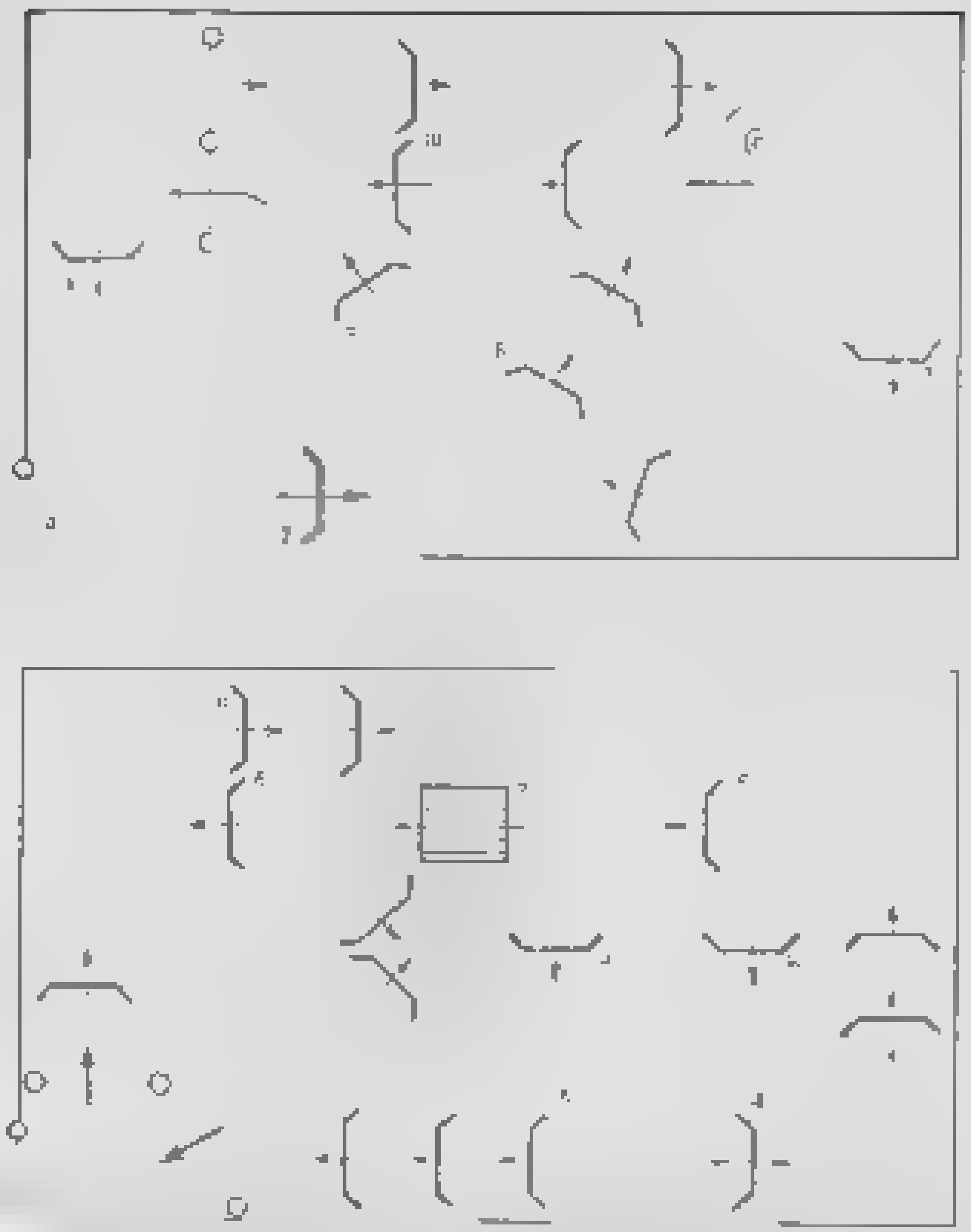
Часто бывает, что всадники, не доходя до препятствия, отводят лошадь в сторону, так как считают, что недостаточно точно рассчитали место толчка. Подобные действия во время тренировки можно одобрить в том случае, если лошадь из-за совершенно неподходящего места отталкивания действительно может опуститься на препятствие. На соревнованиях даже [illegible] конкурист не всегда совершенно точно попадает на благоприятное для отталкивания место. Зачастую ему приходится, чтобы справиться с довольно сложной ситуацией, решительно посылать лошадь вперед или, наоборот, сильно ее собирать. Во время отработки техники прыжка нельзя постоянно исключать такие ситуации, но и сознательно создавать их путем неправильного подхода к препятствию не нужно.

Сначала препятствия на участках паркура устанавливаются ниже, чем преодолеваемые при одиночных прыжках. Снижение уровня трудности позволяет всаднику сосредоточить внимание на том, чтобы плавно, б запинок провести по нему лоша сможет сдержать ее, если она за шит, и активно вмешаться, если попытается закинуться на препятст или обнести его.

Требования можно увеличивать в том случае, если лошадь с удовол вием галопирует, подчиняясь сред вам управления, а по окончании па кура легко дает перевести себя на ш отфыркивается и спокойно отжевывае удила.

В последние 6 недель перед со ром соревнований участок паркура з меняется полным паркуром того кл са, в котором предполагается выст пать. Для самых молодых лошадей надо составлять паркур особе тщательно (рис. 73,а). Маршрут дол жен быть проложен удобно, без кр тых поворотов, на которых лошади обычно теряют мах. Препятствия над оборудовать откосами и ставить и удобно, чтобы облегчить расчет прыж ка. Системы должны иметь нормат ные расстояния между препятствиями. Чтобы создать обстановку возмож более близкую к условиям соревнова ний, все спортсмены, кроме преодол вающего паркур, должны быть удал ны с поля. Рекомендуется подня флаги и включить музыку. Обязател но нужно обозначить линии старта и финиша. К техническим умениям отн сится не только преодоление препя ствий различных типов с экономной затратой сил, но и безупречно правил ное прохождение маршрута от стар до финиша. Финишная черта тоже яв ляется препятствием, которое н пройти между флагами.

Для лошадей второго года трени ровки составляются, разумеется, боле сложные паркуры. Тренер, который при составлении паркура для лошадей старшего возраста ограничивается только увеличением высоты всех пре пятствий, не понимает разницы межд комплексным понятием «уровень труд



[illegible]

стия и изменением размеров пре вий. Если позволяет время, надо менять порядок прохождения маршру та и расстояния между препятствиями, а также усложнить подход к [illegible] (рис. 73,б). Для опытных всадников и лошадей это является проверкой их подготовленности и дает возможность наметить индивидуальные меры для [illegible] товительном периоде проводить таки

[illegible] неделя в промежутках межд [illegible] менты, в которых были обнаружены недостатки. При следующем контроле [illegible] также уделить больше [illegible] лучше судить о том, повысилось прыж [illegible] нет. К ошибкам могут приводить не только затруднения в преодолении препятствий того или иного типа, но и недостаточные навыки в сохранении длины маршрута и экономии времени при прохождении паркура. Для проверки достигнутых результатов при следующем контрольном конкурсе соответствующим образом расставляются препятствия и прокладывается маршрут.

Тренировкой по преодолению препятствий не следует заниматься чаще 2—3 раз в неделю. Если необходимое [illegible] же небольшие и нормальные препятствия) расставлено заблаговременно по своим местам, руководитель [illegible] тия может внимательно проследить за тренировкой на развитие управляемости, которую надо включать во вступительную часть. Если руководитель будет внимательно наблюдать подготовительную работу над управляемостью в начале уроков, посвященных технике преодоления препятствий, это даст ему возможность решить, может ли быть выполнена намеченная индивидуальная программа подготовки [illegible]

[illegible] в этом этапе тренировки два дня в неделю обычно отводится выездке и [illegible]

Высокая интенсивность нагрузок при отработке техники прыжка не всегда способствует лучшему применению [illegible] средств управления. Часто возникают помехи в проводимости лошади, нередко требует совершенствования ее гибкость. Наряду с контрольными конкурами нужно провести один раз проверочное испытание по выездке или управляемости.

Интенсивность тренировочных [illegible] грузок может быть увеличена в [illegible] время лишь настолько, чтобы сохранились бодрость и желание двигаться у лошади и хорошее настроение и ненапряженность у всадника. Рекомендуется не реже одного раза в неделю включать продолжительные выезды в поле. Разнообразие мест выездов способствует снятию физического и нервного напряжения и одновременно

части подготавливает лошадь к [illegible] перемене мест во время предстоящего турнирного сезона. Достаточно продолжительный галоп поддерживает [illegible]

[illegible] в езде по склонам увеличивают [illegible] мускулатуры. Если лошадь невнимательна к работе ног, необходимо прервать на определенное время [illegible] по технике прыжка на конкурном [illegible] и заняться преодолением [illegible] препятствий на местности. При [illegible] хорошо развивается подвижность (сгибаемость) суставов, а кроме того, [illegible] левые препятствия лошади преодолевают внимательнее, прыгают выше.

После нескольких недель [illegible] ной тренировочной работы, а также непосредственно перед началом турнирного сезона полезно отдохнуть всадникам и лошадям. В отличие от пассивного отдыха в конюшне или на пастбище, на лошади во время активного отдыха ежедневно понемногу ездят [illegible] ым образом шагом и рысью. В [illegible] тых можно включить и бодрящий [illegible] тер, чтобы активизировать дыхание [illegible]

ТРЕНИРОВКА В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЯ И УЧАСТИЕ В НИХ

Последний контрольный конкур, проведенный в конце подготовительного периода, дает возможность спортсмену и тренеру судить о том, позволяет ли достигнутый уровень подготовленности конкурной лошади принять участие в предстоящих соревнованиях. Если готовность неудовлетворительна, лошадь не участвует в первом соревновании, а продолжает подготовку к следующим или, если позволяет положение о соревнованиях, включается в конкур более легкого класса.

В промежутках между соревнованиями тренировки проводятся по индивидуальному плану. Содержание работы зависит от результатов предыдущего выступления. Могут оказаться целесообразными упражнения на препятствиях или системе препятствий определенного типа. Иногда во время конкура выявляются ошибки в средствах [illegible] Нередко посадка и воз[illegible]

[illegible] через небольшие препятствия.

Ошибки в прыжках через препят[illegible] не всегда устраняются только упражнениями на этих препятствиях. Более [illegible] твование выездки или управляемости.

Различные методы и средства следует применять осторожно, чтобы ло[illegible] нервнорефлекторная активность лошади. Тренер и спортсмен во время соревнований должны внимательно наблюдать за поведением лошади. Если возникают небольшие проявления горячности, не следует пытаться подчинять лошадь путем усиленной тренировки. Если же появляется [illegible] вялость или ослабление отдельных качеств, это легко устранить продолжительной и спокойной полевой ездой. Как правило, с восстановлением физического состояния восстанавливается и нервнорефлекторная активность, которая выражается в нормальном желании лошади двигаться. Хуже, если достаточно активная лошадь начинает проявлять признаки перевозбуждения (невроза). Такие лошади противятся воздействиям всадника, пускаясь в безудержный галоп. Жесткие одержки не могут восстановить послушание. Причина такого поведения заключается или в определенной наследственности, или даже в форсированной конкурной тренировке. Если защитная реакция лошади наблюдается уже довольно долго, надежды на ее устранение ничтожны. Можно перевести лошадь из конкурной группы для другого использования, например для прогулок. Отдельных успехов в восстановлении лошадей, нервные нарушения которых еще не слишком сильны, удавалось достигнуть, если их содержали не менее полугода на пастбище, а затем начинали тренировать как начинающих.

Так как исправить лошадей, получивших нервные перегрузки, неимоверно трудно, мы советуем спортсменам и тренерам больше заниматься с ло[illegible] между турни[illegible] ми на развитие управляемости и активным отдыхом.

Периодизация соревнований. Соревновательный сезон можно разделить на два-три цикла. Цикл включает одно главное соревнование и отдых после него. Например, для спортсменов, готовящихся к участию в первенстве страны, сезон может быть организован следующим образом.

Начало сезона 1 мая.

1-й соревновательный цикл (1 мая — 30 июня).

Цель. отбор конкуристов в местную (областную) команду для подготовки к первенству страны среди сельских конников.

Средства: участие в двух-трех вспомогательных соревнованиях районного или областного масштаба и одном главном соревновании (первенство спортивного общества), активный отдых до конца цикла.

2-й соревновательный цикл (1 июля — 15 августа).

Цель. стабилизация мастерства на областном первенстве и отборочных соревнованиях.

Средства: два вспомогательных соревнования, одно главное соревнование (отборочное с участием в конкурсе высокого уровня трудности), активный отдых до конца цикла.

3-й соревновательный цикл (6 августа — 15 октября).

Цель: непосредственная подготовка к первенству сельских конников страны.

Средства: два вспомогательных соревнования (турниры районного или областного масштаба), одно главное соревнование (основное в сезоне), активный отдых до 15 октября — конца сезона соревнований.

Возможно и другое деление сезона в соответствии с календарем соревнований. Но в любом случае должно соблюдаться целесообразное соотношение соревновательной нагрузки и отдыха.

Частота участия в конкурных соревнованиях зависит от степени подготовленности всадника и лошади. Количество испытаний может способствовать как повышению работоспособности, так и ее снижению. Опытные лошади старшего возраста лучше переносят участие в нескольких конкурах в одних соревнованиях, чем лошади молодые, тренируемые первый год.

С другой стороны, техника стабилизируется только в условиях соревнований. Поэтому для комплексной подготовки конкурной лошади в первый год тренировки будет правомерно, если она будет дополнительно участвовать в специальных соревнованиях по выездке или управляемости. Это позволит проверить в условиях соревнований состояние управляемости лошади, достигнутое в подготовительном периоде. Если всадник едет на соревнования умеренным темпом, это говорит о его желании развить и стабилизировать технику своей лошади. Такому всаднику можно разрешить второй старт в один из дней турнира. Если всадник проявляет безразличие к систематической подготовке лошади и едет «на победу», не считаясь с ее возможностями, ему нельзя разрешать участие во втором конкурсе. Для лошадей, которые тренируются несколько лет и имеют достаточный опыт участия в турнирах, допустимы три старта за два дня или четыре старта за три дня соревнований. Если лошадь заставлять участвовать в конкурах чаще и к тому же каждый раз выжимать из нее все силы, она откажется прыгать.

Осмотр паркура обычно разрешается за час до начала соревнований. Во время обхода поля участники точно запоминают расположение стартовой и финишной линий. Опытный всадник, проезжая стартовую линию, выбирает наиболее короткий путь до первого препятствия и с самого начала выигрывает десятые доли секунды, очень важные для конкуров, в которых учитывается время. При обходе паркура всадник намечает наиболее благоприятный путь от препятствия к препятствию. Путь этот зависит от вида соревнований. В конкурах, где учитывается количество штрафных очков и время, а также в перепрыжках, путь выбирают в зависимости от уровня подготовленности всадника и лошади. В основных соревнованиях с перепрыжкой на выбор пути влияет установленное контрольное время. Как правило, выбирают более удобный путь, чтобы можно было преодолеть препятствие с подхода по прямой линии. Решают, как подъехать к препятствию, если перед ним стоит другое, которое согласно порядковому номеру надо преодолевать позже. Опытные всадники определяют на паркуре точки, на которых можно делать крутые повороты, чтобы возможно удобнее подойти к следующим препятствиям. Для перепрыжек и скоростных конкуров находят участки, на которых можно увеличить темп движения без ухудшения прыжков через следующие препятствия. В соревнованиях на двух лошадях выбирают на конкурном поле для смены лошадей такое место, чтобы было достаточно пространства для развития скорости перед прыжком через первое препятствие второй половины [illegible]. То же относится и к выбору места для передачи хлыста [illegible] паркура состоит в определении наиболее выгодного способа [illegible] отдельных препятствий и особенно [illegible]. Чтобы побудить спортсменов к самостоятельному обдумыванию решений, тренер сначала спрашивает их мнение об определенной [illegible] паркуре и лишь потом [illegible]

[illegible] зависят прежде всего от темперамента лошади. [illegible] ей надо «разогревать», других — успокаивать. Некоторым лошадям по- [illegible] ных одного отвесного и одного вы- [illegible] препятствия [illegible] ых типов для гимнастических прыжков и 2 — 3 препятствия для прыжков [illegible]

После разминки следует выполнить отдельные упражнения [illegible] ным образом прыжки с [illegible] невысокие препятствия только после того, как будут достигнуты послушание и гибкость, можно сделать несколько пробных прыжков. Для подготовленной и хорошо управляемой лошади вполне достаточно 3 — 4 прыжка через препятствия средних размеров, не более 2 — 3 прыжков через препятствия, на [illegible]

После неудавшегося прыжка всадник должен сделать 1 — 2 [illegible] ющих прыжка через другое препятствие средних размеров и этим восстановить доверие лошади. Препятствия можно преодолевать только в одном направлении, соответствующем положению ограничительных флажков.

После индивидуальной подготовительной работы, завершающейся несколькими хорошими прыжками, необходим отдых 5 — 10 мин. В это время всадник восстанавливает в памяти маршрут паркура и тактические указания по его преодолению, приводит в порядок свой костюм, протирает сапоги, проверяет седловку и при необходимости зачищает губкой голову, шею и ноги лошади. Затем он ожидает вызова судьи на старт.

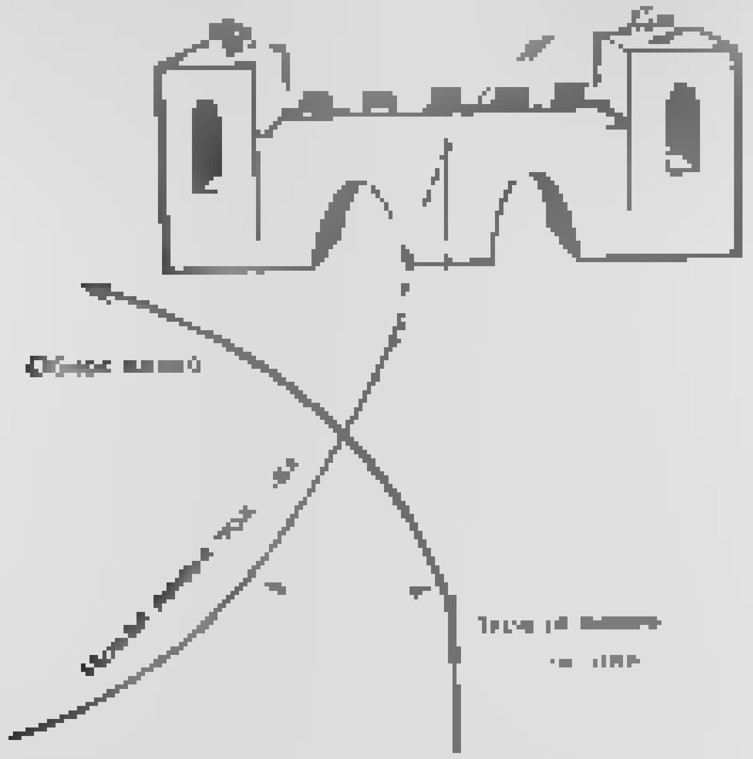
Если всадник хорошо распределил время на разминочной площадке (разминка, упражнения на управляемость, пробные прыжки, отдых), он готов без задержки выехать на старт. Стартовый лист дает возможность приблизительно рассчитать, когда надо начинать разминку, чтобы выйти на соревнование без поспешности или долгого ожидания.

Езда на конкурном поле. После приветствия всадник направляется кратчайшим путем к тому месту, с которого он может начать движение галопом, чтобы после прохождения линии старта удобно подойти к первому препятствию. Начинать движение можно только после того, как будет подан сигнал ударом в колокол или другим способом. Как правило, сначала всадник делает довольно большой круг и двигается галопом с правой или левой ноги, в зависимости от того, направо или налево требуется проходить первую часть паркура.

Встречается немало всадников, которые подводят лошадь к первому препятствию замедленным темпом. Некоторые лошади из-за этого подходят чересчур близко к препятствию и не прыгают через него. Хотя составители паркура, учитывая такую возможность, ставят первое препятствие несколько ниже и особенно удобно для прыжка, пассивная езда может привести к ошибкам.

Конкурист во время соревнований должен всегда следить за тем, чтобы ход лошади от старта до финиша оставался плавным, широким и гармоничным. Осуществить это помогает попеременное использование посылающих и сдерживающих средств управления.

Некоторые участники неправильно пользуются на паркуре хлыстом. Одни из них сразу по окончании приветствия, еще до старта, переводят хлыст в исходное положение, соответствующее правилам для ездовых экипажей [illegible] вверх). Другие держат хлыст пра[illegible] зуются им слишком часто и без видимой причины. Применение хлыста на паркуре оправдано лишь в том случае, если лошадь, несмотря на посылающие воздействия всадника, теряет темп, необходимый для преодоления препятствий. Хлыстом ударяют лошадь сзади шенкеля одновременно с сильным посылом вперед обоими шенкелями. Правильное применение хлыста в сочетании с достаточной отдачей [illegible] способствует более [illegible] и быстрому разгибанию задних ног в момент отталкивания, если при п[illegible]де к препятствию произошла задержка и не была достигнута нужная скорость.



[illegible] движений [illegible]

В случае, если лошадь, несмотря на правильный подход к препятствию, отказывается прыгать и пытается сделать закидку или обнос, [illegible] применяют с той стороны, в которую она хочет повернуть перед препятствием. Чтобы восстановить контроль за движением лошади, поворачивать [illegible]до всегда в ту сторону, в которую сделаны обнос или закидка. При повторении прыжка через препятствие надо подводить к нему лошадь под углом, чтобы затруднить ей повторение обноса или закидки (рис. 74).

[illegible] препятствие [illegible], всадник как можно скорее отъезжает на то место, с которого он может снова подвести лошадь к препятствию для повторного прыжка. Во время восстановления препятствия добиваться послушания от лошади резкими действиями поводьев, ударами хлыста и шпор не рекомендуется.

Когда участник исключен из соревнований за третье неповиновение лошади, ему предоставляется право выполнить не более чем с одной попытки прыжок через любое одиночное препятствие. От правильного понимания всадником конкретной ситуации, от его спортивного чутья зависит, предпримет ли он эту попытку на препятствии, на котором произошло исключение, или изберет другое. Если закидка произошла из-за неудачного подхода к препятствию, можно сделать повторный прыжок через то же препятствие. Если же неповиновение объясняется упрямством, которое с каждой новой закидкой может еще увеличиваться, целесообразно выполнить прыжок через удобное для преодоления препятствие в направлении выхода с конкурного поля. Возможно, что упрямящаяся лошадь перепрыгнет это препятствие, чтобы покинуть место неприятных «переживаний» и присоединиться к другим лошадям на разминочной площадке, к которым ее влечет стадный инстинкт. Повторный прыжок через препятствие, на котором лошадь оказала сопротивление, связан с риском. Выбор одного из двух возможных решений целиком предоставлен всаднику. Он должен принять его исходя из оценки уровня тренированности лошади и ситуации.

Конкуристы, которые на турнирном поле демонстрируют разумные действия по отношению к своей лошади, а на разминочной площадке начинают ее «воспитывать», наказывают хлыстом, в отдельных случаях даже с помощью трензеля, поступают неразумно. В состоянии раздражения всадник забывает, что запоздалое наказание на разминочном поле за неудачу на паркуре не оказывает воспитательного воздействия, так как лошадь не в состоянии понять причинную связь между событиями, происходящими в разное время и в разных местах. Рекомендуется на следующий день после [illegible]й, когда гнев [illegible] удачу всадника утихнет, получить разрешение организаторов отпрыгать новый паркур.

По окончании соревнования всадник должен поощрить свою лошадь за ее работу. Однако благодарность к лошади должна найти выражение не только в похлопывании по шее. Гораздо сильнее действует заботливый уход за лошадью. Лошадь расседлывают и проверяют, нет ли травм на холке или спине. Голову, шею и место наложения седла обтирают влажной губкой, затем лошадь покрывают в зависимости от погоды легкой или теплой попоной. После этого надо осмотреть ноги лошади, прощупать ее суставы и сухожилия. Нагавки и бинты снимают. Затем лошадь водят, пока она не просохнет.

Тактика в соревнованиях по преодолению препятствий. Честолюбивые всадники нередко уже в первый год участия в соревнованиях пытаются достичь предполагаемой верхней границы работоспособности лошади. Это проявляется в езде на перепрыжках, скоростных конкурах и других соревнованиях, где учитывается затраченное время. Технические навыки и [illegible] молодой лошади еще не закрепились настолько, чтобы на ней можно было в максимальном темпе и по рискованному маршруту преодолевать препят[illegible] скоростного конкура. Большей частью у нее вскоре появляются признаки нервной перегрузки. Лошадь становится торопливой, идет «через повод» и отказывается прыгать, снижается уровень ее тренированности. Те лошади, на которых едут умеренным темпом по удобному маршруту, проходят его большей частью без ошибок.

Даже на опытной лошади нельзя ехать «на победу» на всех соревнованиях. Некоторые соревнования сезона являются вершиной цикла соревнований. Лошадь и всадник должны достичь лучшей формы к этим соревнованиям и приложить все силы, чтобы добиться в них наивысшего результата. В одном из таких конкуров всадник должен проявить готовность к риску и добиться полной отдачи сил от своей лошади. В подготовительных соревнованиях тактически грамотный спортсмен использует одни конкурсы (например, в день открытия сезона) для стабилизации уровня тренированности, а другие — для дальнейшего развития спортивной формы, которой надо добиться к главным сорев[illegible].

Вполне разумно, если конкурист добивается в менее важном соревновании лишь призового места, проверяя взаимодействие со своей лошадью, чтобы на следующий день в более значительном конкурсе решительно вырваться вперед. Таким способом можно проверять, какого результата можно требовать от лошади на предстоящих главных соревнованиях. Одновременно это помогает разумно регулировать соревновательную нагрузку более зрелых конкурных лошадей.

В случае, если организаторы соревнований определяют очередность выступлений не по жребию, а в зависимости от числа записанных каждым всадником лошадей, рекомендуется записывать последней наиболее сильную лошадь. Это дает преимущества как на основном паркуре, так и при перепрыжке. Перед стартом на второй или третьей лошади всадник может внести коррективы в принятое им при осмотре паркура решение о тактике его преодоления, используя опыт выступления на первой лошади. В перепрыжке также выгодно, имея опытную лошадь, выступать во второй половине участников. Зная результаты большинства соперников, можно быстро принять нужное решение. Различную тактику можно наблюдать, когда спортсмены выступают в перепрыжке не на одной лошади. Некоторые из них в любом случае едут на первой лошади «на чистоту», независимо от того, испытанная в перепрыжках лошадь или нет. Завершение перепрыжки «на нулях» (т. е. без штрафных очков) гарантирует им хорошее положение при распределении мест. Другие едут всегда «на победу». Если им удается проехать без ошибок, следующие конкуристы должны ехать еще рискованнее и если они при этом допустят связанные с торопливостью ошибки, это будет очень выгодно для всадника, который побуждал их к такой езде. В любом случае большое преимущество иметь возможность еще раз выступить в конце перепрыжки на надежной, резвой лошади. Совершенно необходимо знать предварительные результаты перепрыжки. Часто победа бывает упущена из-за тактически неразумных действий всадника при перепрыжке. Если все предыдущие участники достигли финиша с очень хорошим временем и с ошибками на препятствиях, езда в нормальном темпе дает больше шансов на победу. Если же несколько всадников уже закончили перепрыжку в быстром темпе и без штрафных очков, следующему участнику приходится рисковать всем, если у него подходящая для этого лошадь.

Для успешного выступления в конкурах необходимо, чтобы у всадника по мере накопления опыта вырабатывалось лучшее «чувство темпа». Просто удивительно, насколько хорошо могут некоторые спортсмены, выбрав наиболее выгодный маршрут, регулировать темп движения своей лошади в зависимости от времени, показанного соперниками. Неопытные всадники часто теряют победу из-за того, что проходят паркур намного быстрее выступавших перед ними, но совершают при этом маленькую ошибку, которая оказывается решающей.

Большинство составителей паркуров сознательно прокладывают довольно сложные маршруты для скоростных конкуров (рис. 75). Поэтому еще при осмотре паркура некоторые всадники так и не могут решить окончательно, преодолеть ли под острым углом два стоящих одно за другим препятствия или объехать перегораживающее путь препятствие с какой-нибудь стороны. Об этом они сообщают своим тренерам или другим специалистам и просят их понаблюдать, пока они подготавливают своих лошадей, как будут действовать на соответствующих частях паркура квалифицированные всадники.

Организация переходного периода. Последним главным соревнованием сезон заканчивается. Во время него работоспособность лошади систематически повышалась за счет неоднократного выступления в турнирах и тренировок в промежутках между ними. Однако поддерживать высокий уровень работоспособности нельзя безгранично долго. Чем выше была соревновательная нагрузка всадника и лошади, тем необходимее отдых, во время которого должны быть восстановлены физические и нервные силы. Этой цели служит переходный период, который начинается после возвращения с последнего турнира и продолжается до начала нового тренировочного года.

Конечно, и в этот период лошадь нуждается в движении, она не может отдыхать стоя в конюшне. Силы лошади восстанавливаются активными упражнениями под всадником. Особенно важно для успокоения лошади чаще выезжать в поле. Прыгать через конкурные препятствия в это время не нужно, так как лошади почти не утрачивают техники прыжка. Напротив, необходимо ежедневно подолгу ездить шагом и рысью.

Переходный период продолжается от 4 до 8 недель. Желательно, чтобы в это время лошадь обследовал ветеринарный врач для своевременного выявления развивающихся нарушений здоровья.

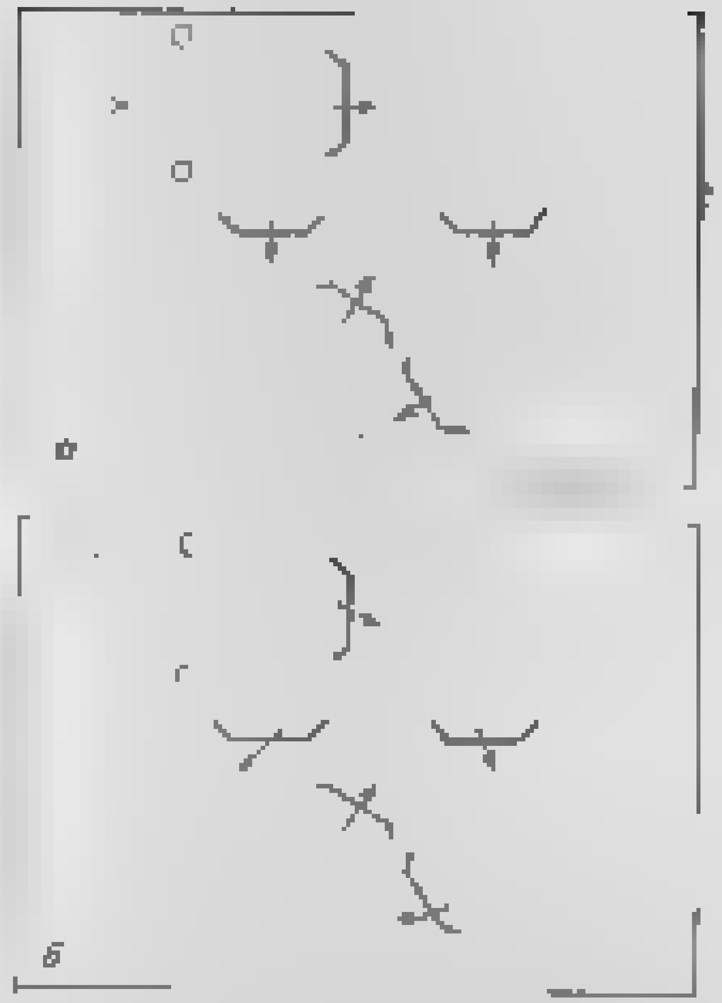


Рис. 75. Тактически различные пути преодоления паркура на лошадях разного уровня подготовки

[illegible]

ТРОЕБОРЬЕ

СОДЕРЖАНИЕ ТРОЕБОРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа троеборной подготовки включает три вида: манежную езду, полевые испытания и преодоление препятствий в правильном для каждой лошади соотношении. При подготовке троеборного всадника и троеборной лошади эти дисциплины нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Троеборная тренировка — это комплексная подготовка, составные части которой зависят друг от друга и одна другую дополняют. Троеборье — это подлинная проверка уровня спортивного ма[illegible] и лошади.

Подготовка к манежной езде. Фундамент троеборья составляет выездка и ей следует придавать особое значение. По своему содержанию троеборная выездка не отличается от выездки как специальной дисциплины соответствующего класса. Особенность же ее в том, что выездка должна проводиться не только в манеже, но и на местности.

Работа над выездкой в поле давно доказала свою эффективность. Прекрасные возможности для такой работы создают сухие лужайки, широкие лесные дороги, ровные песчаные плоскости. Используя естественное стремление лошади двигаться вперед к разнообразную местность, всадник может успешно работать над гибкостью и проводимостью лошади, ведя ее по изогнутым линиям вокруг естественных препятствий. На местности лошадь всегда более внимательна и движется с природным импульсом.

Манежная езда должна служить только средством контроля. Не рекомендуется часто проделывать в манеже всю программу. Дело в том, что у лошади прекрасная память. Она очень быстро «вызубрит» программу и нач[illegible] смену аллюров или переходы там, где ей захочется. А для троеборной лошади особенно важно мгновенное подчинение воздействиям всадника. Лучше всего это достигается при постоянной [illegible] разнообразных отвлекающих, мешающих [illegible] факторах. Частая смена места [illegible] теме лошади, и эти требования могут [illegible] вавшемся доверии лошади к всаднику [illegible] немалую роль в подготовке лошади [illegible] выездки — выработка у лошади равновесия под всадником, а также укрепле[illegible] мускулатуры

Полевая подготовка. Для этой работы очень важна ежедневная (по возможности) смена препятствий, местности, грунта

Работать в поле всадник не должен в одиночку. Занятия в группе доставляют больше удовольствия, формируют коллектив, развивают усердие в за[illegible] тренировочная группа не должна включать более четырех спортсменов

Максимальный успех в полевой подготовке достигается тогда, когда [illegible] разнообразным типам и формам препятствий в различных условиях грунта и рельефа, причем всегда с постепенным переходом от низких препятствий к высоким

Кроме того, лошадь должна научиться уверенно преодолевать низкие или средней высоты препятствия в свободном темпе, т. е. самостоятельно находить точку отталкивания. Лучше [illegible] преодолевая низкие, удобно построенные препятствия, причем сразу несколько подряд без остановки. На отрезке определенной длины всадник [illegible]ражняется в плавном подходе к препятствию и преодолению его в различных темпах. При этом начинать нужно со скорости, которую лошадь предлагает сама. Лишь постепенно, в соответствии с уровнем подготовленности лошади, надо переходить к более высокому темпу

Такие упражнения следует проделывать на препятствиях самой различной формы. Одновременно у всадника вырабатывается чувство темпа [illegible] что со временем он сможет с большой точностью определять скорость, с которой движется по дистанции. Количество прыжков на таких тренировках не должно превышать 10—12. Всаднику придется снизить требования, как только он заметит, что лошадь начинает не[illegible]ь на препятствие.

Первый отрезок полевых испытаний при подготовке лошади к стипль-чезу длиной от 5 до 9 км (фаза А) всадник должен пройти со скоростью 240 м/мин. При ознакомлении с этим отрезком трассы нужно внимательно осмотреть грунт, выбрать участок длиной 400 — [illegible] м и пройти его полевым галопом

Первые дороги нужно пройти так, чтобы перед стипль-чезом оказалось достаточно времени для контроля и приведения в порядок снаряжения (подтянуть повыше стремена и т. п.). Надо стараться преодолевать первые дороги спокойным галопом вперемежку со спокойной, шагающей рысью. Спокойный галоп лучше сохраняет си[illegible] лошади, чем прибавленная рысь

Время между прибытием с первых дорог и началом стипль-чеза не должно превышать 5 мин, чтобы лошадь перед стартом не очень остыла. Если первые дороги короче 6 км, нужно до их начала размять лошадь по крайней мере в течение 20 мин.

Вторые дороги (фаза С) имеют длину от 5 до [illegible]2 км. Они необходимы для отдыха лошади после [illegible] Здесь после успокоительного [illegible]па примерно на расстоянии 300 м после финиша — нужно проверить [illegible]ги лошади, подпруги, поводья, а главное подковы.

Вторые дороги должны дать лошади максимальную возможность собрать силы перед кроссом. Наилучшие условия для этого дает смена аллюров: спокойный галоп, рысь и шаг, причем всадник по крайней мере часть вторых дорог проходит и пробегает рядом с лошадью, ведя ее в поводу (разумеется, такой способ ведения лошади должен быть отработан заранее)

После вторых дорог перед отрезком кросса устанавливается обязательная 10-минутная пауза. В это время осуществляется врачебный контроль и при необходимости поправляется снаряжение, а также проводятся необходимые мероприятия по уходу за лошадью

Готовя всадника и лошадь к полевым дорогам, тренер должен чаще заставлять их проходить сравнительно длинные отрезки пути, требуя уложиться [illegible] упражнения обычно формируют у лошади аэробную базу, развивают общую выносливость. У всадника эта работа развивает чувство темпа и расстояния. Наблюдая за лошадью, он должен выяснить, может ли она длительное время без напряжения идти рысью или предпочитает свободный галоп.

Работу на полевых дорогах значительно облегчают маркировочные знаки, расставленные на каждом километре или полукилометре дистанции. Рекомендуется иногда устраивать среди [illegible] тренировочной группы своеобразные соревнования, которые служат хорошим средством контроля. Участники стартуют раздельно по точно отмеренному отрезку, не имея при себе часов, с заданием преодолеть путь в определенное время (например, 2400 м со скоростью 240 м/мин, т. е. за 10 мин). Победителем выходит тот, кто точнее всех выполнил задание. Тренер контролирует занятие с секундомером н[illegible]

Чтобы приучить лошадей к разному грунту на дорогах (гальке, жесткому каменистому покрытию, песку и т. п.), нужно на тренировках преодолевать такие отрезки на отдельных аллюрах. Однако эти упражнения следует выполнять крайне осторожно, чтобы не повредить ноги лошади. С молодыми лошадьми делать такие упражнения не нужно, потому что в соревнованиях начального и легкого классов участки с тяжелым грунтом вообще не используются

Стипль-чез (фаза Б). Длина [illegible] отрезка может быть различной в зависимости от класса трудности — от 900 до 2400 м и более. Темп, при котором всадник не получит штрафных баллов, составляет примерно 650 — 690 м/мин. Таким образом, при длине отрезка [illegible]00 м заданное время составит 5 мин 3 сек.

[illegible] состоится от [illegible] 4 препятствий на расстоянии [illegible]00 м друг от друга, причем уже первое препятствие, как правило, предъявляет к участнику значительные требования. Размеры и формы препятствий должны создавать возможность для плавных прыжков. Это значит, что даже при максимальной высоте препятствий ~1 м 40 см (твердая часть — до 1 м, остальная — зеленая изгородь) и ширине до 3 м лошадь должна делать широтно-высотный прыжок, не сбавляя скорости

Специальным тренировкам на стипль-чезной трассе должны предшествовать работа на общую и скоростную выносливость и обучение технике преодоления полевых препятствий.

Главное содержание этой тренировки — постепенное и систематическое повышение темпа галопа примерно до 700 м/мин. Пока работа идет на скорости до 550 м/мин, лучше всего пользоваться песчаными дорогами в лесами.

При тренировках на более высокой скорости целесообразнее работать в таких условиях, в которых обычно проводятся стипль-чезы, т. е. на ровном, эластичном травянисто-песчаном покрытии, создающем наименьшую опасность для ног лошади. Крутых поворотов следует непременно избегать. Повороты можно делать только радиусом по меньшей мере 150 м.

Всадник должен быть особенно осторожен в начале тренировки. Темп можно повышать только при условии, если лошадь продолжает галопировать спокойно и без напряжения. Чем породистее лошадь, тем легче она работает на самой высокой скорости. Лишь при неразумном, резком повышении требований она может выйти из равновесия и понести. Лошадей следует [illegible] ...й работы могут быть перевозбуждение лошади, непослушание перед препятствиями, нежелание галопировать. Поэтому рекомендуется начинать движение по трассе стипль-чеза как на тренировках, так и на соревновании в спокойном темпе галопа (400—500 м/мин) и лишь пройдя 600—1000 м, переходить к запланированной скорости. Слишком резвый старт на стипль-чезе является весьма распространенной ошибкой.

При посадке на отрезке стипль-чеза всадник должен короче подтягивать стремена, разгружая спину лошади. Кроме того, он обязан уделять внимание технике прохождения поворотов. Лошадь должна иметь больший контакт со средствами управления с наружной стороны (наружный шенкель, наружный повод). У нее должен быть постоянный, ровный, более сильный упор в наружный повод.

Во время тренировок на трассе стипль-чеза не следует слишком часто преодолевать препятствия, потому что лошади быстро возбуждаются и начинают задевать за них. Начинать необходимо с более низких препятствий.

Преодоление препятствий на полной скорости — это испытание мужества всадника и лошади, потому что часто эти препятствия кажутся очень высокими. Во время прыжка и в момент приземления всадник должен давать необходимую свободу шее лошади, позволяющую ей правильно себя сбалансировать. Ему нужно вынести руки вперед, не прерывая, однако, контакта со ртом лошади. Только тогда ему удастся после приземления продолжить движение в прежнем темпе и подготовить лошадь к очередному прыжку.

Во время соревнований всадник должен преодолевать первые препятствия более спокойно, пока лошадь не найдет свой ритм. Затем надо постепенно наращивать скорость до намеченной. Не всегда нужно проходить стипль-чез на полной скорости. Это зависит от лошади, от уровня ее подготовленности и тренированности, а также от трассы. И тем более совершенно нецелесообразно проходить стипль-чез быстрее, чем это предписывается условиями соревнований.

В течение последних 6—8 недель перед соревнованиями лошадь должна от 3 до 5 раз проделать описанную работу.

Отрезок кросса (фаза Г) — это ядро троеборья. При сооружении препятствий следует помнить, что на первой трети трассы обычно устанавливаются постепенно усложняющиеся препятствия разнообразных типов (отвесные, высотно-широтные, канавы), примерно в середине трассы — наиболее трудные и на последнем отрезке — прочные высотно-широтные препятствия с наклоненной по направлению прыжка передней стенкой. Это необходимо учитывать, потому что по мере возрастания усталости увеличивается опасность неожиданного падения лошади из-за слишком близкого подхода к препятствию (например, при отвесных стенках).

При выборе рельефа также сначала степень пересеченности должна быть сравнительно легкой, в середине дистанции перепад высот достигает максимума, а в конце рельеф становится опять плавным. Крутые повороты не должны встречаться слишком часто, участки трассы не должны идти парал- [illegible]

Препятствия кросса должны естественно вписываться в рельеф (рис. 76). Их следует равномерно распределять по трассе, чтобы дать возможность [illegible] брать темп и не провоцировать его на слишком резвое прохождение длинного участка между отдельными группами препятствий. Обычно уже первое полевое препятствие заставляет быть предельно внимательным.

Предписываемая скорость прохождения кросса (520, 540 или 570 м/мин в зависимости от класса трудности), соблюдая которую всадник избежит начисления штрафных баллов, требует равномерной езды. Это позволяет уберечь лошадь от перенапряжения.

Подход к полевым препятствиям отличается от подхода к препятствиям на конкурном плацу. Перед обычными препятствиями всадник старается не принимать лошадь на себя, чтобы не терять драгоценного времени. Лошади привыкают, как правило, сами собираться перед прыжком. Но перед сложными препятствиями, а таковыми являются почти все троеборные, — у всадника возникает естественная потребность собрать лошадь и активнее воздействовать на нее. Эти действия требуют от лошади и всадника дополнительной затраты сил. Поэтому предпочтительнее двигаться ровным галопом, на котором лошадь сможет сделать плавный прыжок.

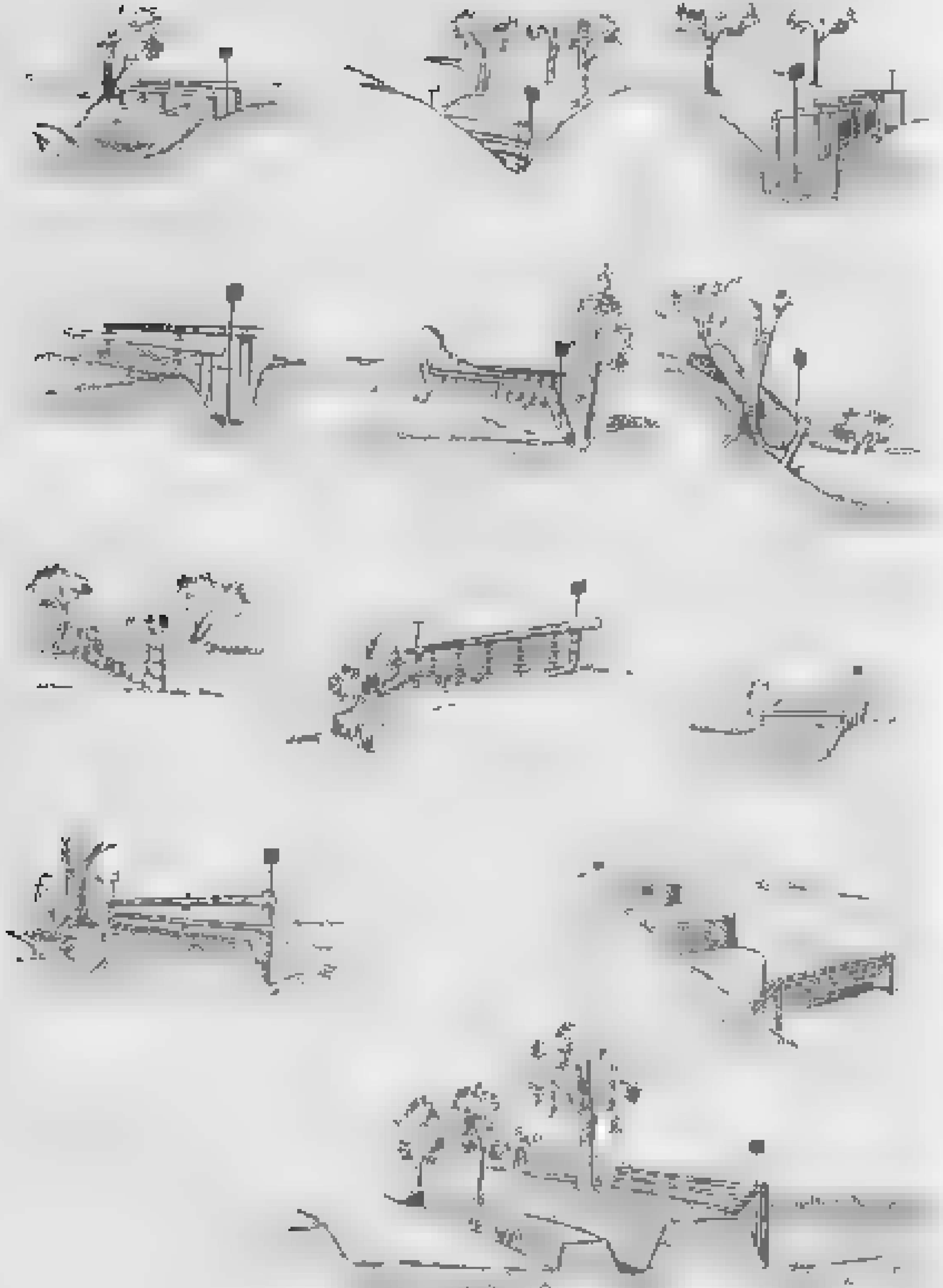
Фактор неожиданности играет большую роль в полевых испытаниях. Нужно, чтобы лошадь за время тренировок привыкла к самым разнообразным типам препятствий и, доверяя всаднику, смело встречала любую неожиданность. Надо вырабатывать у лошади определенную самостоятельность, которая побуждала бы ее прыгать даже в условиях, кажущихся неблагоприятными. Чтобы она не боялась прыгать в воду, надо заставлять ее соприкасаться с водой постоянно.

Для повышения ловкости и развития мускулатуры спины лошади очень полезно движение на шагу и рыси по неровной, холмистой местности. Только работа в поле может выработать у лошади уверенность, которая необходима на соревнованиях. Полезно преодолевать на рыси небольшие [illegible] неожиданно возникающие естественные препятствия.

Если в ходе работы над техникой прыжка в поле лошадь не пожелает прыгать и даже окажет сопротивление, то это сигнал, указывающий на серьезные ошибки. Как правило, они заключаются в недостаточно разносторонней и систематической первоначальной подготовке в поле либо в слишком быстром повышении требований. Воспитать разносторонне подготовленную троеборную лошадь можно только при хорошем знании дела, упорстве, добросовестности и терп[illegible]

Если всадник во время тренировок почувствует, что теряет терпение, он может отдать повод и двигаться вперед спокойным шагом, стараясь думать о чем-нибудь другом, пока разд[illegible]

Работа на выносливость [illegible] ветствии с длин[illegible] ...ревнованиях полевые испыт[illegible] буют определенной выносливости. Со-



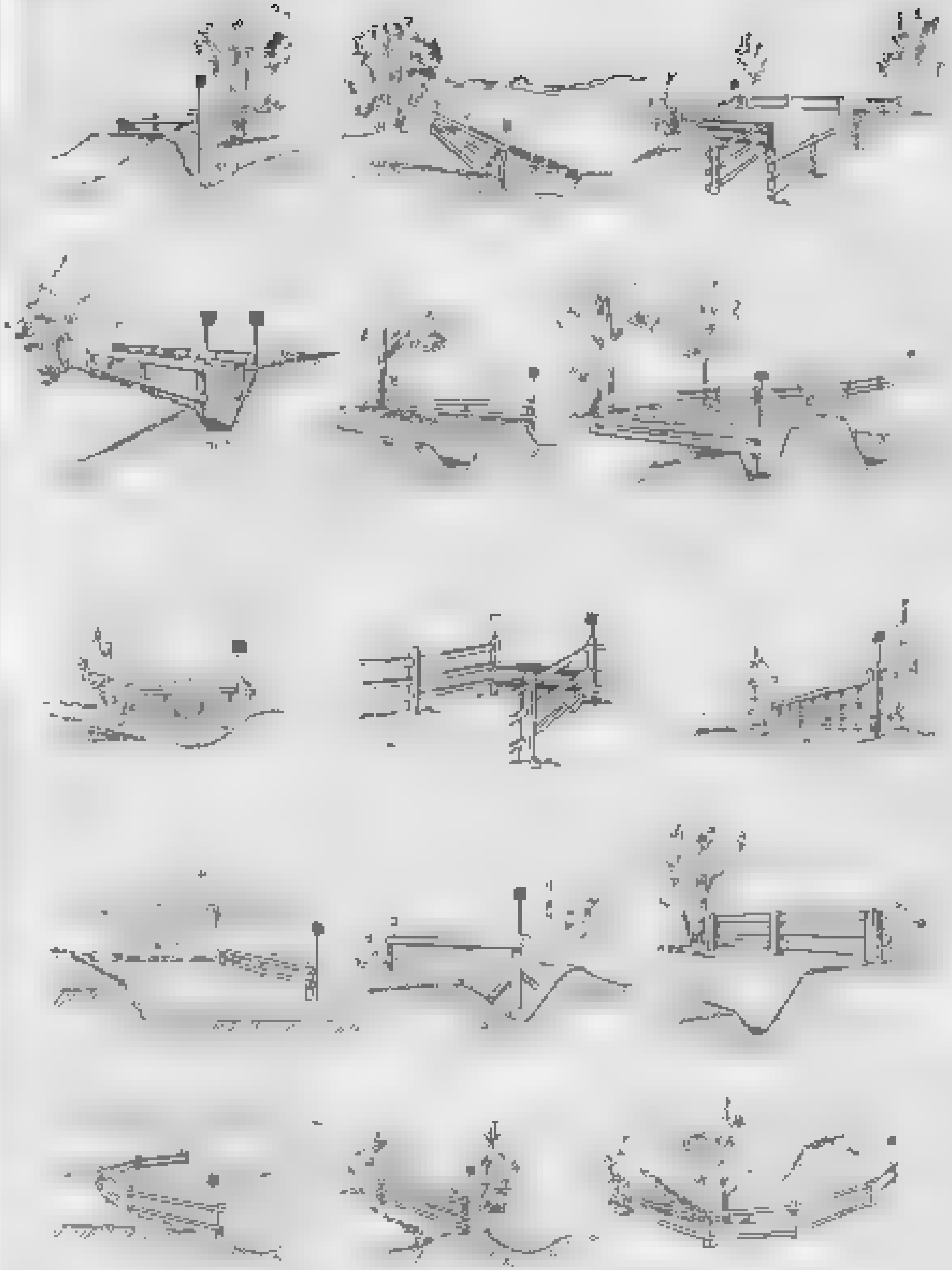


Рис. 78. Полевые препятствия

ревнования начального и легкого [illegible] большие требования к выносливости лошади. Специальная работа на выносливость нужна лишь тогда, когда длина отрезков фазы Г превышает 7000 м.

Все фазы полевых испытаний можно разделить на три категории по уровню нагрузки:

1) низшая категория (езда по полевым дорогам при темпе 200—400 м/мин),

2) средняя категория до значительной (кросс при темпе от 400 до 570 м/мин),

3) высшая категория (стипль-чез при темпе от 550 до 690 м/мин).

Различные категории [illegible] требуют постоянной тренировки на вы[illegible] работа соответствует тренировке на [illegible] ям начального и легкого классов [illegible] чением технике прыжка.

Следующая форма работы [illegible] выносливостью осуществляется исключительно на галопе со скоростью от 400 до 550 м/мин. Она помогает улучшить состояние лошади при среднем уровне скоростной нагрузки, соответствующем темпу кросса. Здесь поначалу преодолеваются [illegible] резки, связанные периодами шага, рыси или галопа в невысоком темпе. Таким образом, выполняется работа с большим общим объемом. Тренер должен следить за целесообразным соотношением интенсивной нагрузки и отдыха. На данном этапе тренировки работу на галопе надо предпочесть работе на рыси, поскольку галоп требует одного ритма дыхания, а рысь — другого.

Только тогда, когда лошадь подготовлена к участию в троеборных соревнованиях и по уровню тренированности находится в хорошей форме, можно приступать к работе над скоростной выносливостью, соответствующей высшей категории нагрузки на стипль-чезе. При этом важен не только тщательный подбор грунта (по возможности песчано-травянистое покрытие). При низких и средних скоростных нагрузках потребности организма в кислороде могут удовлетворяться за счет вдыхаемого воздуха. При высокой же скоростной нагрузке это становится уже невозможным, и в организме возникает кислородное голодание. В этих условиях лошадь нужно тренировать так, чтобы кислородное голодание наступило как можно позднее и она могла бы его выдерживать. Тренировку на высоких скоростях следует проводить вначале на отрезках значительно короче тех, которые предстоит преодолевать на соревнованиях. Помните, что при такой скорости особенно велика опасность повреждения связок и сухожилий. Поэтому при отсутствии надлежащих условий для скоростной [illegible]

В ходе тренировочного процесса всадник должен постоянно держать под контролем лошадь, ее реакции. Если вдруг обнаружится, что лошадь стала вялой, учащенно дышит, чрезмерно потеет, нужно немедленно снизить требования.

Контроль за состоянием лошади. Рекомендуется непосредственно после длительного галопа, а затем через каждые 5 и 10 мин [illegible] и частоту дыхания [illegible] и после нагрузки можно определить, в каком состоянии находится лошадь. Если время восстановления сокращается от одного контрольного галопа к другому, значит, состояние улучшается.

Внешними признаками хорошего состояния лошади являются очевидное желание двигаться, блестящая шерсть,

ясные глаза, незначительное потоотделение во время и после работы, а также нормальный аппетит.

Участие в преодолении конкурных препятствий на третий день троеборных соревнований зависит от результатов проверки состояния лошади после тяжелых полевых испытаний предыдущего дня. Зачастую опытные полевые лошади показывают, что искусственные препятствия представляют для них трудность. Чтобы лошадь не бросалась на препятствия и не сваливала их, она должна 1—2 раза в неделю работать на плацу. Цель этой работы — приучить лошадь к непривычной обстановке, а также к незакрепленным препятствиям и системам.

ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ ЛЕГКОГО КЛАССА

После первоначальной подготовки [illegible] альная тренировка и подготовка лошади к первым соревнованиям. Для каждого дня работы определяется основная программа, которая дополняется разнообразными элементами [illegible]

Посадка и действия всадника во время полевой работы (рис. 77). В поле всадник должен упражняться на препятствиях самой разнообразной формы [illegible] прыжков [illegible] Здесь особую роль играет привыкание лошади и всадника к новым условиям отталкивания, приземления, непривычной траектории прыжка.

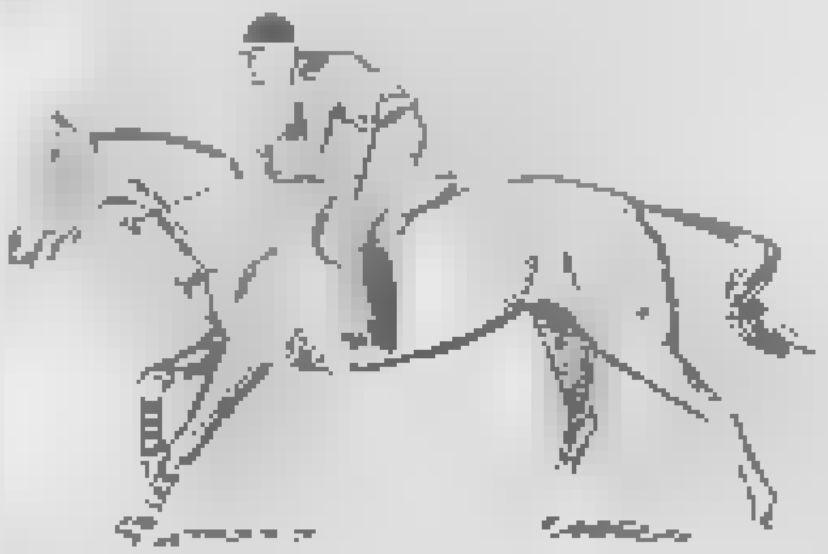


Рис. 77. Посадка всадника на дистанции кросса

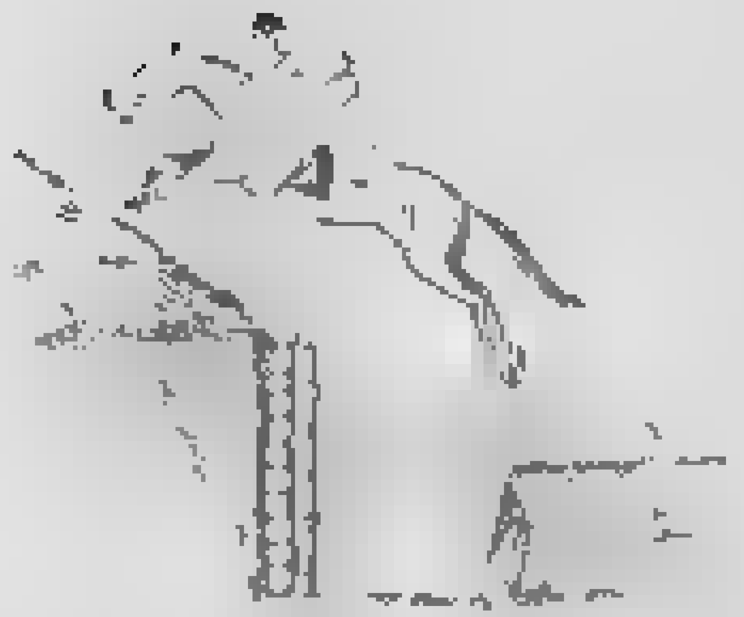


Рис. 78. Прыжок вверх

При прыжке в горку (рис. 78) всадник помогает лошади смелым подходом к прыжку (насколько позволяет грунт), наклоном туловища вперед с момента отталкивания вплоть до момента приземления (разгружается зад [illegible] прыжку в горку (например, если всад[illegible] нете склона) нужно, достигнув самой благоприятной точки для отталкивания, [illegible] лошадь на прыжок. Если всадник сам еще недостаточно тренирован, он должен [illegible]

При прыжке вниз (рис. 79) нужно:

— плотно прижав колено и опустив [illegible]

— еще перед приземлением (примерно в середине фазы полета) выпрямить верхнюю часть туловища;

[illegible] рта лошади и с обеих сторон упереться ими в шею, отдать повод, чтобы лошадь смогла без помех сбалансироваться.

При соблюдении этих правил ло-

Рис 79 Прыжок вниз

шадь и всадник могут легко справиться с трудным приземлением

Тренировочный план. Он разрабатывается на основе долгосрочного планирования Тренировочный план для группы или отдельного всадника включает следующие основные пункты цель и главные задачи спортивного обучения; периодизация и планирование соревнований содержание и построение тренировки; контрольные тесты, обзор важнейших показателей

Для всадника и лошади нужно определить цель подготовки на планируемый отрезок времени. Для всадника это может быть переход на новую ступень спортивной классификации завоевание определенного титула или призового места в соревнованиях Для лошади успешное участие в соревнованиях определенного уровня Можно запланировать также уровень оценок за манежную езду или минимальное количество штрафных баллов в конкуре и полевых испытаниях. Но как бы ни формулировалась цель того или иного этапа подготовки, она всегда должна отражать стремление к более высокому качеству т е к техническому мастерству

Главные задачи обучения. На каждом этапе определяются задачи, которые являются важными для повышения спортивных результатов. Например

Всадник. Выездка более прямое положение верхней части туловища более плотное прилегание бедер и коленей, спокойное положение шенкелей. улучшение посадки на поворотах и боковых движениях (наружное плечо) Далее коротко перечисляются средства и методы решения этих задач

Прыжки улучшение подхода к препятствию (особенно к системам) эластичное следование верхней частью туловища движениям лошади. улучшение положения шенкелей

Работа в поле и на выносливость постоянное накопление опыта преодоления сложных препятствий, особенно в условиях тяжелого грунта, тактическое обучение. [illegible]

Атлетическая подготовка: улучшение гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, общее укрепление организма, развитие подвижности

Лошадь. Выездка дальнейшее развитие проводимости, освоение элементов легкого класса. развитие импульса

Прыжки улучшение техники прыжка в умение проходить препятствие плавно и на скорости, обучение преодолению полевых препятствий.

Сила и выносливость. укрепление мышц задних ног, улучшение аэробной базы, повышение выносливости на средних скоростях, удлинение махов

Соревнования: приобретение соревновательного опыта во всех видах троеборья. Привыкание к различному грунту и другим новым условиям

Примерные периодизация и план соревнований на первом году специализированной тренировки лошади

I подготовительный период — примерно 5 недель 1-й отрезок — 7 недель, 2-й отрезок — 8 недель;

II подготовительный период примерно 8 недель: 1-й отрезок 4 недели, 2-й отрезок 4 недели.

[illegible]

II соревновательный период примерно [illegible]

[illegible] соревновательный период — примерно 11 недель;

Переходный период примерно 4 недели

I подготовительный период, 2-й отрезок. [illegible]

подготовительный период. 1-й отрезок. В конце марта контрольные соревнования по выездке и преодолению препятствий. 2-й отре[illegible]

[illegible] вительных турнира по выездке и преодолению препятствий. Первые требования соревнования [illegible]

I соревновательный период. 1—3 тренировочных турнира по возможности с одной по[illegible]

[illegible] 2 тренировочных турнира по возможности с одной полевой ездой. Вторые основные сорев[illegible]

[illegible] Содержание годовой тренировки [illegible] лошади [illegible]

[illegible] предлагаемую систему не следует воспринимать как догму. Она дает только ориентиры для тренировочного процесса на третьем году под[illegible] отрезок [illegible] зки)

Выездка: несколько раз в неделю специальная гимнастическая работа, причем осо[illegible] прямолинейности и повиновению лошади, а также более тонкому воздействию средств уп[illegible] как [illegible] де и работа в руках для гимнастического развития задних конечностей [illegible]

ты на выносливость на галопе 2—3 раза выполняются 2—4 прыжка через отдельное пре[illegible]

[illegible] той над элементами других видов троеборья либо как органическое завершение урока технического мастерства. Каждую неделю нужно [illegible] 2 до 5 км. При благоприятном снежном покрове не нужно бояться полевой работы. [illegible]

[illegible] ство для развития суставов

Всадник: для атлетического совершен[illegible] легкоатлетический кросс. Закрепляются и углубляются теоретические знания путем самообразования и консультаций с тренером.

[illegible] послушности, участие в контрольных соревнова[illegible] пятствий

[illegible] несколько раз в неделю гим[illegible] в манеже над импульсом, [illegible] переходы и полуодержки, а также отработка остановок и собранных [illegible]. Основная работа [illegible]

[illegible] того, почти ежедневно гимнастические прыжки [illegible] на уровне паркуров начального класса [illegible] выносливость раз в две [illegible] 20 небольших и средних препятствий (в зависимости от уровня подготовленности), размещенных на трассе в любом порядке

[illegible] рысью без пере[illegible] данные для 1-го отрезка этого периода

Всадник: работа такая же, как в 1-м [illegible]

II подготовительный период, 1-й отрезок (с 16-й по 19-ю неделю).

Цель: повышение технической подготовки в выездке и прыжках до максимума (в пределах данного класса) с сохранением того, что было приобретено в I подготовительном периоде; начало полевой работы, привыкание к полевым препятствиям, относительное снижение объема работы на выносливость и введение коротких моментов нагрузки на уровне соревнований (повышение темпа — удлинение махов галопа); контрольные соревнования по выездке и преодолению препятствий в соответствии с уровнем подготовленности.

Выездка: специальная работа несколько раз в неделю. Главное — поддержание достигнутого уровня обучения при улучшении раскрепощенности. Работа в манеже по отработке элементов программы. Выполнение время от времени программы по частям. После работы на выезженность в поле, играющей роль разминки, можно поупражняться в переходах, улучшении гибкости в боку и суставах. В конце отрезка — контрольные соревнования с выполнением более легкой и более сложной программы выездки начального класса.

Преодоление препятствий: частота тренировок и уровень требований как во 2-м отрезке I подготовительного периода. Системы и комбинации препятствий как на предстоящих соревнованиях.

Силовая выносливость: работа на галопе на плацу с препятствиями средней высоты (до 1 м). Контрольные соревнования можно проводить в конце данного отрезка с использованием сверхдлинного паркура (большое число препятствий, большие расстояния между отдельными препятствиями).

Скоростная выносливость: несколько тренировок в неделю, сочетая виды троеборья. Длинные репризы рысью, галопом длиной от 4 до 8 км в темпе от спокойного до энергичного. Один четырехкилометровый галоп на скорости близкой к соревновательной. Перед каждым галопом работа на выезженность на неровной местности. Вначале галопы на выносливость должны проводиться на дистанциях не короче 2 км и не длиннее 8 км. Перерывы между отдельными репризами галопа должны быть как можно короче. После галопа для полного успокоения лошади выполняются упражнения на выезженность с низкой интенсивностью.

Как показывает многолетний опыт, весенняя линька и малоценный зимний корм существенно ослабляют организм лошади, так что в этот период могут проявиться разнообразные признаки переутомления.

Сила: по меньшей мере раз в неделю работа на склоне как общее средство укрепления организма лошади и развития ее мускулатуры.

Всадник: работа такая же, как в 1-м отрезке I подготовительного периода.

II подготовительный период, 2-й отрезок (с 20-й по 23-ю неделю).

Цель: совершенствование технической подготовки в выездке и прыжках специальными тренировочными средствами. Максимальное приближение тренировок к условиям соревнований для целенаправленной подготовки к соревновательному сезону. Некоторое снижение объема работы над выносливостью при дальнейшем разнообразии работы в поле. Заключительные контрольные соревнования по возможности по всем трем видам троеборья, желательно в течение двух дней, следующих один за другим.

Выездка: несколько раз в неделю специальная работа на манеже и в поле. Манежная езда проводится перед полевой работой и после работы на выносливость. Она очень полезна также как контролирующее средство после преодоления препятствий на плацу с последующей спокойной прогулкой по местности. Основное содержание тренировок по выездке — выполнение частей предстоящей программы 1—2 раза за тренировку. Все чаще включается работа с мундштуком. Кроме того, необходима ежедневная работа на выезженность. К концу II подготовительного периода проводятся контрольные соревнования, причем одну программу можно выполнить с трензелем, а вторую — с мундштуком, для того чтобы всадник мог решить, с каким оголовьем ему лучше выступать на предстоящих соревнованиях.

Преодоление препятствий: многократное выполнение в течение недели в сочетании с элементами других видов троеборья 7—15 прыжков такой высоты, которая соответствует данному уровню подготовленности. Кроме того, частичный паркур из 6—10 препятствий. Особое внимание нужно обращать на правильный подход к прыжку. Подготовка к такой прыжковой работе должна состоять из чередования выездки и работы на выносливость. Следует включать также разнообразную гимнастическую работу на небольших препятствиях. Работа на выносливость проводится перед прыжками, потому что заключительный конкур на соревнованиях по троеборью проходит после напряженных для лошади полевых испытаний. Так идет приучение лошади к особенностям троеборья. Кроме того, такое построение тренировки позволяет проверить состояние лошади. Заключительные контрольные соревнования в конце этого периода (лучше пройти два паркура — легкий и трудный) должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям лошади.

Полевая работа: проводится ежедневно. Каждую неделю надо использовать все возможности для езды по неровному рельефу. В поле выполняются упражнения на выезженность: силовая работа на склоне, работа на выносливость, прогулки для отдыха. Как можно чаще нужно давать возможность лошади плавать. Несколько раз в неделю работа на привыкание к полевым препятствиям (достаточно 2—4 прыжков).

Скоростная выносливость: несколько раз в неделю работа на выносливость как в 1-м отрезке II подготовительного периода. Раз в две недели желательна длительная прогулка рысью для ознакомления с неизвестными еще полевыми препятствиями.

Стипль-чез: преодоление препятствий в относительно спокойном темпе (от 400 до 550 м/мин). Если поблизости нет подходящей трассы, то препятствия строятся на каком-либо подходящем участке. В том возрасте, о котором мы говорим, лошади еще не нужна специальная скоростная подготовка. Поэтому тренировка направлена в основном на развитие общей выносливости и укрепление сухожильно-связочного аппарата и может проходить на низких скоростях в небольшом объеме.

Сила: силовая работа (на склоне) до 2 раз в неделю.

Всадник: работа такая же, как в I подготовительном периоде.

Ежедневный общий объем тренировочной работы можно выполнять в два приема. Целесообразно в день проводить две тренировки, особенно если лошади несколько устали или интенсивные тренировки требуют нервной разрядки во время прогулок в поле. В течение всего подготовительного периода следует 2—3 недели подряд работать интенсивно, а одну неделю спокойно.

I соревновательный период (с 24-й по 29-ю неделю).

Цель: накопление соревновательного опыта во всех видах троеборья; продолжение тренировочной работы в сочетании с соревнованиями.

Манежная езда: участие в двух турнирах с выполнением программ, соответствующих уровню подготовленности лошади. Исключаются все приемы, которые могут помешать дальнейшему развитию лошади, например езда с мундштуком без достаточной к тому подготовки. Между турнирами после активного отдыха нужно продолжить привычную тренировку во всех видах. Несколько раз в неделю проводить манежную езду, устраняя ошибки, выявившиеся в первых выступлениях. Если во время соревнований возникли напряжение или скованность, их нужно устранить. Манежная езда не должна быть слишком длительной, особенно во время подготовки к первым троеборным соревнованиям в конце периода (через 2—3 недели после первого подготовительного турнира). Разминка и спокойная работа после основной части тренировки проводятся так же, как в подготовительный период.

Преодоление препятствий: участие в двух подготовительных конкурах, соответствующих уровню подготовленности лошади, участие в троеборных соревнованиях. Цель — проехать маршрут спокойно, ровно и чисто. В промежутке между конкурами и перед соревнованиями по троеборью несколько раз в неделю проводятся короткие упражнения по технику прыжка, 2—3 прыжка через отдельные препятствия или преодоление 1—2 комбинаций препятствий. При этом особое внимание надо обращать на ошибки в технике и особенно на восстановление раскрепощенности: лошадей, испытывающих напряжение, нужно успокоить.

Полевая работа: по возможности проводить на незнакомой ранее территории поблизости от места будущих соревнований. Любой новый рельеф почвы — спуски, канавы или естественные препятствия — нужно использовать для накопления опыта в полевой езде. Спокойный галоп по такой местности на расстояние 4—6 км не только улучшит выносливость лошади, но и будет способствовать ее привыканию к новым заданиям. Всадник должен почти ежедневно преодолевать разнообразные полевые препятствия, обычно 4—6 препятствий подряд в свободном темпе.

Силовая выносливость: контрольное испытание со значительным количеством полевых препятствий. В течение I соревновательного периода такую тренировку можно проводить только один раз. Цель в первой полевой езде легкого класса — пройти маршрут без ошибок, но отнюдь не стремиться показать лучшее время, а разумно поддержать развитие лошади.

Скоростная выносливость: еженедельно проводится работа на выносливость в сочетании с другими видами троеборья. Длина отрезков, преодолеваемых на рыси и галопе, чуть-чуть сокращается по сравнению со II подготовительным периодом, а темп галопа повышается. При работе на более высоких скоростях не допускать, чтобы лошадь понесла всадника. Правильное развитие темпа возможно только из спокойного, свободного рабочего галопа при относительно легком упоре в повод и вытянутой шее. Тогда получится нужный ритмичный равномерный галоп с широкими махами.

Стипль-чез: продолжается ознакомление лошади с трассой стипль-чеза и препятствиями, если предстоящие соревнования включают этот элемент. Увеличивать темп на тренировках все еще нужно осторожно.

Всадник: активно использовать летний сезон для плавания, выполнять упражнения на подвижность и общее укрепление организма, при этом стараться разгрузить опорный аппарат (позвоночник, суставы).

Активный отдых: после первого выступления в троеборье к концу I соревновательного периода лошадь должна отдохнуть. 4 дня после соревнований необходима обычная проводка в поле. Можно охлаждать ей ноги в речке, а потом оставлять в леваде. Продолжительность отдыха 1—2 недели.

II соревновательный период (с 30-й по 37-ю неделю).

Цель: накопление соревновательного опыта во всех видах троеборья; подготовка к главным соревнованиям сезона.

Манежная езда: участие в 3—4 подготовительных турнирах (не более одного выступления в день). Между турнирами — гимнастические упражнения. Работа над элементами выездки в поле, обращая внимание на шаг и свободные аллюры. Несколько раз в неделю непродолжительная специальная работа над выездкой. В остальном работа такая же, как в I соревновательном периоде.

Преодоление препятствий: участие в 3—4 подготовительных турнирах (не больше одного выступления в день). При участии в соревнованиях по троеборью не должно быть никакого дополнительного участия в конкурах. В промежутках между соревнованиями не рекомендуется преодолевать турнирные препятствия.

Полевая работа: лошадь и всадник должны набрать как можно больше опыта в преодолении разнообразных полевых препятствий.

Всадник: работа такая же, как в I соревновательном периоде.

Активный отдых: такой же, как в конце I соревновательного периода. После выступления во вторых троеборных соревнованиях отдых до двух недель.

Участие во вторых троеборных соревнованиях в конце II соревновательного периода повышает эффективность тренировочного и учебного процесса. Эти соревнования должны быть закончены без специальной подготовки. Главное в них не победа, а сохранение сил и готовности лошади работать с всадником и накопление опыта. Соблюсти правильное соотношение нагрузки и отдыха.

III соревновательный период (с 38-й по 48-ю неделю).

Цель: накопление соревновательного опыта в турнирах перед главными соревнованиями года. Старт в троеборных соревнованиях начального или легкого класса с конкретно поставленной целью.

Манежная езда: участие в 2—3 подготовительных турнирах. Несколько раз в неделю непродолжительная специальная работа над выездкой. Особое внимание уделяется широте захвата, такту, толчковой силе, импульсу, энергичности и свободе движений, выпрямленности. Эта работа должна вестись в промежутках между турнирами и по возможности в полевых условиях, только тогда лошадь получит нервную разрядку и будет энергичнее двигаться и охотнее вытягивать шею. Манежная езда должна проводиться по программе, которую предстоит выполнять на соревнованиях. Всадник выполняет отдельные элементы программы. Всю программу целиком не рекомендуется выполнять больше 2—3 раз.

Преодоление препятствий: работа такая же, как во II соревновательном периоде. Кроме того, еженедельная работа на гимнастических препятствиях, специальная работа над преодолением индивидуальных трудностей для лошади (отвесные препятствия, системы и т. п.). За одну тренировку можно делать не более 4—6 прыжков высотой до 1,1 м.

Полевая работа: осмотрев трассу предстоящих соревнований и построенные на ней препятствия, всадник должен в аналогичных условиях провести подготовку к полевым испытаниям. Можно построить контрольную трассу, близкую по типу к соревновательной, и за 2—4 недели до выступления проехать по ней в медленном темпе.

Скоростная выносливость: работа такая же, как в предыдущих соревновательных периодах. В период подготовительных турниров объем работы на выносливость снижается, но опять возрастает примерно за 4 недели до начала главных соревнований сезона. В это время интенсивность работы низкая, затем она постепенно повышается, и за неделю до выступления темп достигает примерно соревновательного уровня.

Всадник: работа такая же, как в I соревновательном периоде.

Активный отдых: после соревнований рекомендуется в течение 14—21 дня активный отдых, который включает проводку по местности, выход в леваду или на пастбище. После этого лошадь может принять участие в 2—3 охотах, не требующих чрезмерной нагрузки.

Переходный период (от 49-й до 52 недели).

Цель: активный отдых, подготовка к новому подготовительному сезону следующего тренировочного года.

Главное средство: работа на корде, дополняемая прогулками в леваде и проводками.

Контроль уровня технической подготовленности.

Лошадь и всадник: контрольные соревнования по выездке и преодолению препятствий как в подготовительный период. Подготовительные турниры начального класса (манежная езда, прыжки, полевые соревнования). Контрольные соревнования в ходе непосредственной подготовки к троеборным соревнованиям. Троеборные соревнования.

Контроль уровня физической подготовленности: *Лошадь:* контрольные галопы, полевые испытания, регулярные осмотры ветеринарным врачом, всадником, контрольные осмотры во время и после соревнований. *Всадник:* регулярные осмотры врачом, контроль за самочувствием во время соревнований.

Общий контроль: регулярное ведение документации о работе с лошадью (протокол нагрузок, дневник и т. п.), регулярная оценка тренировочной работы тренером и коллективом, проведение тренерского совета до и после каждого периода работы, использование фото- и киносъемок для самоконтроля, коллективное обсуждение предстоящих выступлений и итогов соревнований.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ТРОЕБОРНОЙ ЛОШАДИ

Участие в соревнованиях в течение первого тренировочного года позволяет определить пригодность лошади к троеборью. Если лошадь лучше выступала в выездке или конкурах, ее можно использовать в одном из избранных видов, не забывая, однако, и работу в поле. Кроме того, можно продолжить совершенствование лошади в троеборье начального и легкого классов, чтобы дать возможность молодому всаднику набраться опыта на хорошо подготовленной лошади.

Если тренировка и соревнования в течение первого года проходили успешно и лошадь оказалась способной выполнять и более трудные задачи, то можно повысить требования.

Рецепты повышения нагрузок, пригодные для всех, дать нельзя. Если привести какие-то количественные показатели, то возникнет опасность, что они будут восприняты автоматически и принесут скорее вред, чем пользу. Надо помнить, что чем выше цели, которые ставит троеборный всадник перед собой, тем важнее для него как можно лучше усвоить теорию тренинга и уметь правильно применять ее. Поэтому для дальнейшей работы с троеборной лошадью нужен тренировочный план, который можно изменять в зависимости от ситуации. Наблюдения за состоянием здоровья и тренированностью всадника и лошади необходимы, чтобы дополнить и приспособить план к конкретной тренировочной работе. Это важнейшее условие, позволяющее избежать переутомления.

Содержание и построение тренировки в этот период такие же, как и в предыдущем, но, разумеется, при более высоких требованиях. Особенно это касается качества выполнения элементов, прыжков, различных упражнений и результатов на соревнованиях.

Наряду с участием в основных соревнованиях необходимо выступать в подготовительных турнирах, потому что многие лошади, уверенно идущие в привычных условиях, могут испытывать большое беспокойство в новом для них месте, отвлекаться и нервничать, что приведет к неожиданным ошибкам.

На троеборной лошади не следует участвовать в конкурах трудного класса. Конкур с высокими препятствиями отрицательно влияет на троеборную подготовку, так как в троеборье нужно вести лошадь свободнее, более плавно и естественно, чем в конкурах. Технику на прыжках определяет более высокая скорость подхода к препятствиям, отталкивания, полета и прохождения между препятствиями. Конечно, с хорошей техникой прыжка достичь плавной и чистой езды в конкурах не выше среднего класса трудности можно, но успеха в соревнованиях добиться сложно.

В манежной езде стартовать надо чаще, потому что она дает возможность контролировать всадника и лошадь в условиях близких к соревновательным. Обычно в ходе подготовки троеборная лошадь может выступать в выездке легкого класса. Когда лошадь подведена к троеборным соревнованиям трудного класса, ее можно использовать в выездке среднего класса трудности.

Спортивная форма всадника. Троеборец подчиняется всем правилам и законам, которые приняты в спорте высших достижений. Тот, кто хочет поддерживать на высоком уровне свою работоспособность, должен помимо работы с лошадью бегать кроссы, заниматься гимнастикой, плаванием, волейболом — это наиболее приемлемые виды спорта.

Если вес всадника вместе с седлом превышает 75 кг, то перед крупными соревнованиями необходимо сгонять его, чтобы не перегружать лошадь. Лучший метод держать вес — это не слишком обильная, бедная углеводами и солью пища. Для уменьшения веса рекомендуется также физическая работа, вызывающая усиление кровообращения и обильное потоотделение. Эффективен легкоатлетический кросс в двух-трех тренировочных костюмах. Не следует сбрасывать вес частым посещением сауны или отказом от пищи. Это ослабляет организм и снижает работоспособность. А вообще, небольшой избыток веса у всадника меньше мешает лошади, чем низкое его мастерство.

ТАКТИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Манежная езда. В соревнованиях по троеборью манежная езда является средством проверки повиновения лошади. Как правило, к первому дню соревнований лошадь подходит в очень хорошем состоянии и даже с избытком темперамента и энергии. Если такая лошадь в ходе подготовки прекрасно овладела заданием, но в соревнованиях неточно выполнит некоторые элементы, всадник должен сохранять спокойствие и удерживать лошадь в контакте со средствами управления. Большое значение в этом случае имеют мягкие средства управления, которые никогда не включаются резко и внезапно, а действуют в точном взаимодействии с движениями лошади.

Перед выступлением с троеборной лошадью нужно спокойно поработать примерно около часа. Продолжительность разминки зависит от индивидуальных особенностей лошади. Всадник не должен слишком перегружать ее перед тяжелыми полевыми испытаниями. Он заранее определяет программу разминки.

Манежная езда требует от всадника большой сосредоточенности. Хорошее впечатление производит на судей правильный рисунок фигур, выполнение тех или иных элементов точно в заданной точке манежа, живое, энергичное выступление с четкими переходами. Хорошая посадка, почти незаметные средства управления, аккуратная и хорошо сидящая одежда всадника, элегантное приветствие также влияют на общую оценку.

Полевые испытания. Как правило, трасса осматривается накануне манежной езды. Во время осмотра нужно быть предельно внимательным. Совсем нелегко точно запомнить все места отталкивания, указательные стрелки, места опасности, обязательные для прохождения створы. Поэтому всадник должен сделать себе необходимые пометки, которые можно еще раз просмотреть перед выступлением.

Всадник должен держать в памяти всю трассу, определить, какой подход к препятствию самый рациональный и где его подстерегают наибольшие опасности. Если всадник сочтет необходимым сделать какие-либо изменения в препятствиях или на отрезках пути, ему следует обратиться к руководителю команды. Накануне полевых испытаний проводится совещание с участием всей команды, включая обслуживающий персонал.

Перед началом полевых испытаний конюх помогает всаднику проверить снаряжение и держит лошадь, пока тот не сядет в седло. В очень жаркие дни конюх незадолго до начала выступления должен протереть лошадь (ноздри и рот обязательно влажной губкой, не слишком холодной водой). По окончании полевых испытаний конюх берет на себя заботу о лошади, но только после того, как всадник сойдет с седла по приглашению судьи у весов.

В ходе полевых испытаний всаднику нужна помощь: на старте первых дорог, на старте и финише стипль-чеза, на старте и финише кросса. На предварительном совещании всадник и конюх получают записки с конкретными заданиями для каждого с указанием точного времени прибытия в тот или иной пункт и времени старта на каждом отрезке.

Перед полевыми испытаниями обслуживающий персонал команды должен подготовить торбы с овсом, губки, ведра, шерстяные и непромокаемые попоны, медикаменты для оказания первой помощи, инструмент для ковки. Для всадников нужно припасти освежительные напитки, не содержащие углекислоты. Предлагать всаднику или лошади какие-либо стимулирующие средства (даже глюкозу) запрещается.

Кроме того, нужно проверить и подготовить снаряжение: уздечку с капсюлем, седло (если необходимо, с нагрудной лямкой), запасное путлище (его нужно надеть на шею лошади, чтобы всадник мог за него придержаться, если лошадь споткнется), каску, потник со свинцовыми накладками (если у всадника не хватает веса), хлыст, тупые шпоры.

После осмотра трассы всадник составляет план ее прохождения, заучивает его наизусть и на всякий случай записывает на куске картона, лейкопластыре или ткани и кладет в карман блузы. План содержит такие данные: а) начало разминки; б) время старта; в) время, к которому всадник должен прибыть в определенный пункт трассы; г) короткие указания к отдельным участкам (например: «отдых», «полный темп», «вести в поводу») или препятствиям («заезжать правее» и т. п.); д) время прибытия к финишу.

На соревнованиях по троеборью среднего и трудного класса план должен быть более подробным: а) начало разминки; б) старт фазы А (первых дорог); в) время завершения фазы А с учетом контрольной паузы за 2—5 мин. до начала стипль-чеза; г) старт стипль-чеза (фазы В) с запланированным временем его прохождения, а также временем начала фазы С; д) время завершения фазы С (вторые дороги) с 2—5 мин. резерва дополнительно к обязательной 10-минутной паузе; е) время старта фазы Д (кросс) с указанием запланированного времени его прохождения; ж) время завершения полевых испытаний.

Брать с собой на полевые испытания секундомер не рекомендуется, потому что любой толчок может его остановить. Гораздо удобнее противоударные и влагонепроницаемые наручные часы с большой секундной стрелкой, четким циферблатом.

Во время прохождения трассы всадник не должен получать от кого-либо подсказок о скорости езды. Любая поддержка со стороны может привести к дисквалификации.

Опасность дисквалификации возникает и тогда, когда всадник забывает взвеситься перед началом кросса и по окончании его.

При сложной ситуации, например заминке на препятствии, всадник, знающий психику лошади, сохранит спокойствие. Он отведет лошадь от препятствия и обдумает причину случившегося; возможно, она заключается в нем самом. Перед новой попыткой лошадь должна быть приведена в полный контакт со средствами управления. При подходе к препятствию всадник должен повысить темп галопа. Для этой цели он может использовать хлыст, однако так, чтобы не помешать движениям лошади.

Если всадник почувствует, что поставил перед лошадью непосильную задачу, единственно верным решением будет прекратить движение по маршруту.

Если лошадь при прохождении сложного кросса начинает вдруг испытывать явный упадок сил, ее дыхание учащается, спина перестает правильно работать, отталкивание на прыжке становится неуверенным, то всадник должен во время замедлить движение, дать возможность лошади немного отдохнуть и таким образом умело и осторожно провести ее через критическую точку. Не считаясь с временем, нужно помочь лошади найти перед препятствием правильное место отталкивания, которое она спокойно нашла бы сама в другой ситуации. Как правило, после короткой осторожной езды лошадь собирается с силами и благополучно заканчивает выступление.

После прохождения кросса нельзя сразу останавливать лошадь. Преодолев линию финиша, всадник должен продолжить движение спокойным галопом, затем перейти в рысь и, наконец, шагом подъехать к весам. Если конюшня находится неподалеку, то лошадь покрывают попоной (легкой или теплой — в зависимости от времени года) и отводят на место. Там с нее соскребают пот и снимают ногавки, обрабатывают мелкие наружные повреждения и обмывают ноги холодной водой. Если от места соревнований лошадь нужно перевозить в конюшню, то делать это следует вскоре после того, как всадник финишировал. Если машину приходится долго ждать, лошадь нужно поводить 15—20 мин., а потом приступить к первым мероприятиям по уходу.

Рекомендуется обмыть лошадь теплой водой (холодной нельзя) и обтереть разведенным спиртом, на ноги можно наложить охлаждающие повязки и держать их от 2 до 10 часов. Если повязки держали не более 2—3 часов, то нужно втереть камфарный спирт. Затем необходимо лошадь напоить и дать немного овса — примерно треть рациона.

После тяжелой работы лошадь особенно охотно ест кашу — смесь из пшеничных отрубей, плющеного овса и вареного льняного семени. Второй раз лошадь можно напоить и покормить (две трети рациона) через 2—3 часа. После этого нужно еще раз тщательно обследовать ее ноги. Если заметны серьезные изменения в тканях, нужно пригласить ветеринарного врача.

Подготовку к последнему этапу соревнований начинают рано. Лошади дают не слишком много корма. Затем ее чистят, обмывают ноги холодной водой. Нередко лошадей моют полностью. Затем в поводу или под седлом делают проводку в течение 40—90 мин.

Конкур. Судьи и врачи осматривают лошадей, как правило, утром третьего дня соревнований. Лошадь нужно идеально вычистить и устранить по возможности все следы лечения. Если лошадь сильно устала, с ней надо заранее прорепетировать ее движение на выводке.

Начинать паркур необходимо разминкой, которая должна продолжаться дольше обычного. Главная задача — вернуть мышцам эластичность, разогреть их. В разминку можно включить прыжки через низкие препятствия. Это поможет лошади обрести желание прыгать, несколько утраченное после полевых испытаний.

Конкур должен показать, что после тяжелых полевых испытаний предыдущего дня лошадь в состоянии справиться со средней нагрузкой. Всадник должен стараться в спокойном, плавном темпе подводить лошадь к препятствию и незаметно побуждать ее отталкиваться в нужной точке. Следует избегать резких перемен темпа и крутых поворотов. Хлыст использовать можно только минимально — для легкого ободрения на первом препятствии и при явном замедлении темпа.

Хорошего всадника характеризует не сила, с которой применяется хлыст, а включение его в нужный момент и таким образом, чтобы он был действительно помощью, а не помехой для лошади.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию . . . 5
Коневодство 7
  Происхождение лошади . . . . . —
  Породы и породные группы лошадей 8
  Экстерьер и учение об оценке лошади 12
  Копыта, уход за ними и ковка . . 20
  Кормление спортивных лошадей . . 23
Содержание лошадей и уход за ними 28
  Конюшня . . . . —
  Уход за лошадью 31
  Контроль за состоянием здоровья и сбережение лошади 33
Первоначальная подготовка всадника 36
  Предпосылки успешной подготовки всадников . . . . —
  Обучение верховой езде 47
    Посадка и воздействия всадника на лошадь 51
    Средства управления лошадью и их применение 64
    Работа на кавалетти, полевая езда и прыжки 84
    План первоначальной подготовки всадника 96
Первоначальная подготовка лошади 102
  Снаряжение спортивной лошади . . 103
  Психология, воспитание и выработка рефлексов у лошади 111
  Работа на корде и первая выездка . 116
  Развитие хода 129
    Этап отработки рабочей рыси . . —
    Этап отработки средней рыси . . 137
  Подготовка лошади к преодолению препятствий и полевым испытаниям 152
    Переступания и прыжки через минимальные препятствия 153
    Прыжки на газоне 164
  План первоначальной подготовки лошади 168
  Советы по работе с лошадьми, имеющими пороки темперамента или телосложения 176
Выездка (дрессаж) 181
  Подготовка всадника и лошади к соревнованиям среднего класса трудности 182
  Подготовка всадника и лошади к соревнованиям трудного класса . . 188
  Планирование и проведение тренировки 194
  Подготовка к соревнованиям и участие в них 200
Преодоление препятствий 201
  Построение и организация тренировки 202
  Отработка техники прыжка в период подготовки к соревнованиям . . 212
  Тренировка в период соревнований и участие в них 230
Троеборье 237
  Содержание троеборной подготовки —
  Подготовка к участию в соревнованиях легкого класса 245
  Дальнейшее развитие троеборной лошади 251
  Тактическая и теоретическая подготовка. Общие рекомендации по проведению соревнований 252